

食育つうしん

5

月

発行：大阪市立 淀 中学校

吹く風もさわやかな季節になりました。木には、緑の葉が美しく茂っています。新学期が始まって、ひと月たちました。新しい学年での生活には、慣れてきましたか。疲れがたまっていることもありますので、体調に気をつけましょう。

朝食をとろう



【朝食の働き】

①朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムをつくる

私たちの体には、体内時計があることを知っていますか。この体内時計は、毎日一定のリズムをきざんで、私たちが活動しやすいように体内の働きを調整してくれます。「朝の光にあたること」や「朝食をとること」は、体内時計を刺激して、1日24時間の周期で体内のリズムをつくることができるようにしてくれます。健康的な生活リズムは、体や心を健やかに成長させるためにとっても大切です。

②体や脳へのエネルギーをチャージする



朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ち、体の機能を働かせるためにエネルギーを使っているからです。もし、朝食をとらずに登校すると、昼までの長い時間、体の「断食」状態が続いてしまいます。物事を考えるための脳もフル回転できません。

③体をウォーミングアップさせる

朝食は英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これは、「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉です。

朝食をとることで、睡眠中に下がった体温を上昇させ、活動に適した状態にしてくれます。また、胃に食べものが入るので、腸が刺激され、排便を促してくれます。



【朝食をとるための生活習慣】

①早寝、早起きをして、決まった時間に食事をとりましょう

②夜食をひかえましょう。

寝る前におやつを食べたりすると、胃や腸に負担をかけ、朝、食欲がなくなります。寝る2時間前以降には、夜食をとらないようにしましょう。

【バランスのよい朝食】

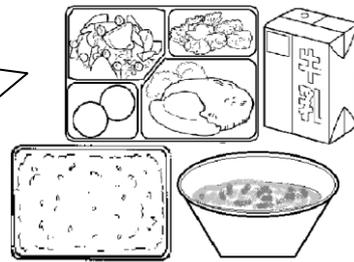


主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスのよい朝食をとるように心がけましょう。

給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「鯉のガーリックマヨネーズ焼き、キャベツの炒めもの
かぼちゃのそぼろ煮、じゃこ豆、切り干しだいこんの甘酢
すまし汁、米飯、牛乳」より



朝食献立

今月の献立で、簡単・手軽にできる献立を紹介します。

◎切り干しだいこんの甘酢

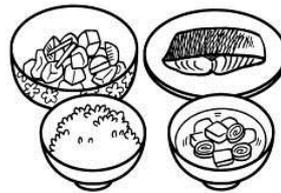
切り干しだいこんは、だいこんを干して作るため、水分が失われますが、甘みが増します。カルシウム、カリウム、鉄などが豊富で、長期間に必要な栄養素がたくさん含まれています。

今回は、切り干しだいこんを使用していますが、にんじんを加えても、彩りよくおいしく仕上がります。

前日に作っておくと便利ですし、材料がつかう程度に調味液を入れて、ふたつきの容器に入れると、冷蔵庫で2～3日保存できます。

【材料】 4人分

- ・切り干しだいこん 20g
- ・砂糖 5g
- ・塩 1g
- ・酢 8g



【作り方】

①切り干しだいこんは、十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどし、ゆでる。

②砂糖、塩、酢を合わせて煮、①の切り干しだいこんにかき、あえる。

☆好き嫌いしないで、残さず食べましょう！