

# 食育つうしん

5

月

大阪市立新東淀中学校 保健室

H27. 5. 14

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】

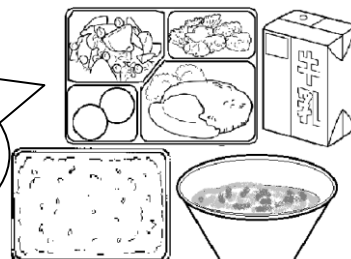
主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスのよい朝食をとるように心がけましょう。



# 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

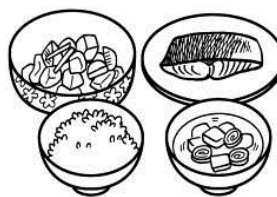
切り干しだいこんは、だいこんを干して作るため、水分が失われますが、甘みが増します。カルシウム、カリウム、鉄などが豊富で、成長期に必要な栄養素がたくさん含まれています。

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け、あえる。