

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

# 食育つうしん

平成30年5月31日発行  
No.2  
大阪市立住吉第一中学校

たくさんのご意見ご感想をいただき、ありがとうございました。

食育つうしんにたくさんのご意見やご感想、「見ましたよ」のサイン等をいただき、ありがとうございました。これからも、親子で読んでいただけるように努めてまいりたいと思います。子ども達のよりよく生きようとする力が、ますます高まりますよう、ご支援をよろしくお願いします。

## やっぱり！「早寝・早起き・朝ご飯」

★朝食は「何のために」食べるのでしょうか。

### ① 脳の栄養を補給する

脳は寝ている間も活動しています。朝には脳の栄養であるブドウ糖はからっぽになります。

### ② 体温を上げる

寝ている間に下がっていた体温が上がらないと、午前中を元気よく過ごすことができません。

### ③ 体を目覚めさせる

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。

### ④ 排便を促す

胃に食べ物が入るので、腸が刺激されます。

### ⑤ ①～④の結果、学習能力や運動能力がアップする

★段階的に 栄養バランスの良い朝食にしていきましょう。

「食べない」習慣はぜひとも改善しましょう。まず「主食」をしっかり食べます。次は「主食」を中心に「主菜と副菜、汁物・飲み物」を組み合わせます。理想は「主食+主菜+副菜+汁物・飲み物」です。

### 主 食

ご飯やパン、めん類です。炭水化物を多く含み、エネルギー源になります。



### 主 菜

メインのおかずで魚、肉、卵、大豆を主な材料にしています。成長期に欠かせない、たんぱく質を多く含みます。



### 副 菜

野菜・きのこ類・海藻類などを主な材料にしています。無機質、ビタミン、食物繊維などを多く含みます。



### 汁物・飲み物

主食、主菜、副菜で足りない栄養素を補う役割があります。水分補給になります。



—保護者さま欄—

## Know Your Body —自分の心と体を知ろう—

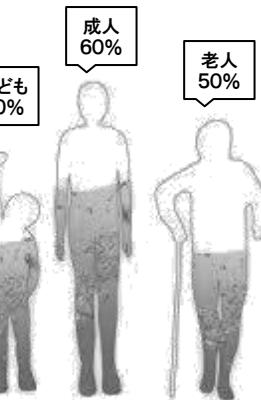
朝起きた時の、自分では気づいていない、本当の心身の状態は？

朝スッキリと起きることができますか？

あなたの体には、脳を働かせるブドウ糖はからっぽ。そして、人間の体は60～70%が水分ですが、その水分も寝ている間に減少。それがあなたの朝の体の状態です。

ですから、朝ご飯は大切なエネルギー源であり、塩分、ミネラル、水分の補給源でもあります。特に、ミネラルというのは無機質ともよばれ、微量ですが、重要な生理機能をつかさどっています。ビタミン同様、体内では合成されないため、バランスのよい食事から、過不足なくとる必要があります。たとえば、トマト100gとスポーツ飲料100mLを比べました。この表からわかるように、食べ物には多くの種類のミネラルが含まれています。

朝ご飯をしっかり食べることは熱中症予防にもつながります。



身近な材料で作る定番のみぞ汁  
材料／1人分  
じゃがいも 30g  
わかめ 10g  
(水でもどしたもの)  
だし 150mL  
みそ 10g



重さ 100 g のトマト

直径 6.5 cm

高さ 4.8 cm

	トマト	スポーツ飲料	みぞ汁
エネルギー	19kcal	25kcal	42kcal
水分	94mL	100mL	150 mL
ナトリウム	3 mg	49 mg	497 mg
カリウム	210 mg	20 mg	249 mg
カルシウム	7 mg	2 mg	18 mg
マグネシウム	9 mg	0.6 mg	20 mg
リン	26 mg	—	48 mg
鉄	0.2 mg	—	0.4 mg
亜鉛	0.1 mg	—	0.2 mg
銅	0.04 mg	—	0.05 mg
マンガン	0.08 mg	—	0.04 mg

