

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



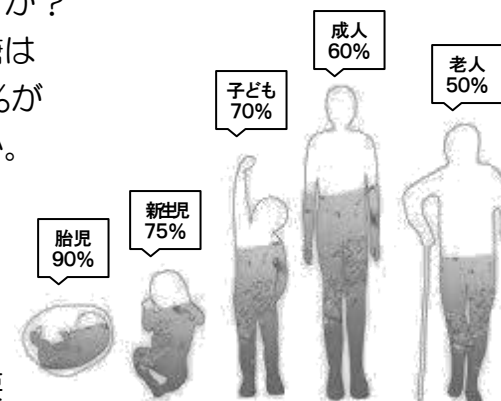
Know Your Body —自分の心と体を知ろう—
朝起きた時の、自分では気づいていない、本当の心身の状態は？

朝スッキリと起きることができていますか？

あなたの体には、脳を動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。

朝ご飯をしっかりと食べることは熱中症予防にもつながります。



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。

やっばい！「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

胃に食べものが入るので、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」をしっかりと食べます。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

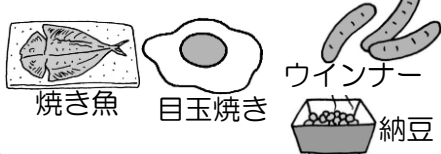
ご飯やパン、めん類です。炭水化物を多く含み、エネルギー源になります。



パン ご飯

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。



焼き魚

目玉焼き



ウィンナー
納豆

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。



野菜いため おひたし

サラダ

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。



スープ

みそ汁

牛乳

重さ 100 g のトマト

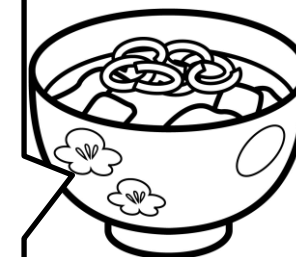
直径 6.5 cm

高さ 4.8 cm

身近な材料で作る 定番のみそ汁

材料／1人分

じゃがいも 30g
わかめ 10g
(水でもどしたのもの)
だし 150mL
みそ 10g



	トマト	スポーツ飲料	みそ汁
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

