

食育つうしん

9月

発行：大阪市立平野中学校

朝食の大切さを知ろう！

脳や体が活動する準備を整えるためには、1日の始まりに朝食を食べることが大切です。

また、中学生の時期は、一生にわたる体の基礎^{きそ}を作るためにも、十分な栄養素をとることが重要です。

朝食の大切さや栄養バランスの良い朝食について考えてみましょう。

【朝食の働き】

① エネルギー源の補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、起床時は、エネルギーや、エネルギーを作るために必要な栄養素が少ない状況^{じょうきょう}になっています。特に脳は、ブドウ糖のみをエネルギー源とするので、糖質を補う必要があります。

② 便秘の予防

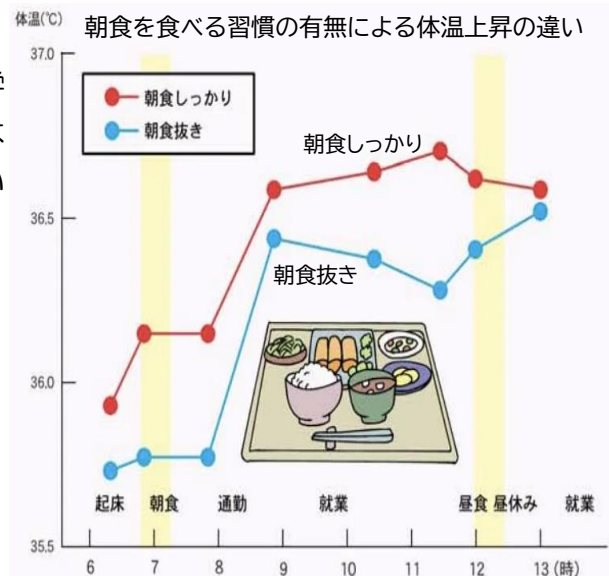
胃の中に食べ物が入ってくると、腸が働き、排便^{はいべん}が促^{うなが}されるため、朝食を食べることにより、自然に排便^{はいべん}のリズムが作られます。逆に朝食を欠食する習慣があると便秘の原因になることがあります。

③ 体温維持

1日の体温リズムは、朝食を食べた後に上昇^{じょうしょう}し始め、昼間に最高値となります。朝食を食べなかった場合、通学の歩行などによる筋運動から得られる熱で一時的に体温は上昇^{じょうしょう}しますが、午前中、エネルギーや栄養素が不足しているためその体温を維持^{いじ}できません。

④ 良質な睡眠の促進

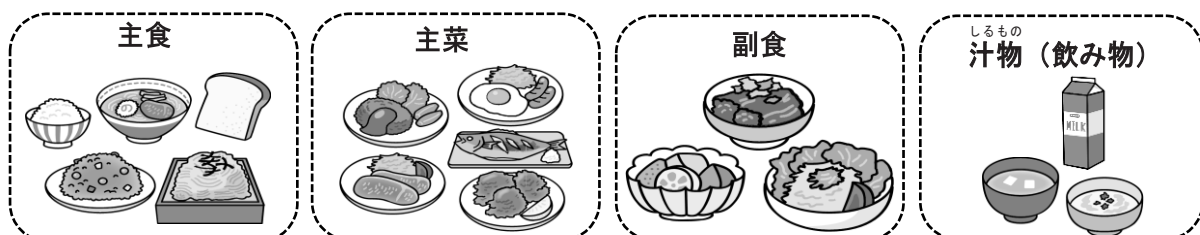
朝食を食べて、たんぱく質に含まれているトリプトファン^{ひっす}（必須^{ひつず}アミノ酸）を十分に摂取^{せつしゆ}できると、日中は穏やかに過ごすことができ、夜も眠くなり睡眠^{すいみん}の質が確保されることとなります。質の良い夜の眠りは朝食によって作られます。



「ジュニアのためのスポーツ栄養学」より

【栄養バランスの良い朝食】

主食、主菜、副菜、汁物^{しるもの}（飲み物）を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。学校給食^{こんだて}の献立も1食の望ましい食事の見本となっています。



学校給食の献立を参考にして、栄養バランスのとれた朝食を食べましょう。

給食で食を考えましょう!!

～学校給食献立表を活用しよう!

学校給食の献立を作成する時には、栄養価、衛生面、価格のほかに様々なことを考慮しています。

使用している食材の量がバランスよく使われているか、季節に合った内容になっているか、塩分量は多くないか、食物アレルギーに配慮されているか、調理法は適当かなどです。

毎日の給食の献立を通じて、栄養のバランスについて考えてみましょう。

| 献立名 | ★ある日の学校給食の献立表★ | 調理法 | 使用食品 | 一人分の使用量 (g) |
|--------|--|-----|--|---|
| 22 (月) | <p>カレードリア 豚肉とキャベツのスープ りんご (カット缶)</p> <p>【カレードリア】①鶏肉はワインで下味をつける。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリーンピース、湯、①の米を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素(カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)で味つけし、クリームを加え、ミニパットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。【豚肉とキャベツのスープ】①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【りんご (カット缶)】①りんごは1人1/30缶ずつである。</p> <p>エネルギー 803kcal たんぱく質 33.7g 脂質 21.5g 糖質 110.1g</p> | | <p>カレードリア</p> <p>赤 鶏肉 25</p> <p>黄 ウイン (白) 0.8</p> <p>黄 精白米 10</p> <p>緑 たまねぎ 30</p> <p>緑 グリンピース (冷) 5</p> <p>黄 綿実油 1</p> <p>塩 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>カレールウの素 3</p> <p>黄 クリーム 2</p> <p>赤 粉末チーズ 1</p> <p>黄 パン粉 0.5</p> <p>水 10</p> | <p>●豚肉とキャベツのスープ</p> <p>赤 豚肉 26</p> <p>黄 ウイン (白) 0.78</p> <p>黄 じゃがいも 26</p> <p>緑 キャベツ 45.5</p> <p>緑 にんじん 13</p> <p>緑 パセリ 0.65</p> <p>塩 0.39</p> <p>こしょう 0.026</p> <p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>チキンブイヨン 1.95</p> <p>水 169</p> <p>●りんご (カット缶)</p> <p>緑 りんご (カット缶) 58</p> |



栄養価

上の「囲み」の使用食品を6つの食品群に分けてみましょう。

家庭科でも学習します。

学校給食献立表の使用食品名の前に書かれている黄、緑、黄は、
6つの食品群の1・2群(赤)、3・4群(緑)、5・6群(黄)にそれぞれ対応しています。
6つの食品群は、どの栄養素を多く含むかによって、食品を6つのグループに分けたものです。

赤

主に体の組織をつくる

1 群

主に、たんぱく質を多く含む食品

〔 鶏肉・豚肉 〕

2 群

主に、無機質(カルシウム)を多く含む食品

〔 牛乳・粉末チーズ 〕

緑

主に体の調子を整える

3 群

主に、ビタミンA(カロテン)を多く含む食品

〔 にんじん・パセリ 〕

4 群

主に、ビタミンCを多く含む食品群

〔 たまねぎ・グリーンピース
キャベツ・りんご(カット缶) 〕

黄

主にエネルギーになる

5 群

主に、炭水化物を多く含む食品

〔 パン・精白米・パン粉・じゃがいも 〕

6 群

主に、脂質を多く含む食品

〔 綿実油・クリーム 〕

★育ち盛りで活動量の多い中学生!好き嫌いせず、栄養バランスを整えよう!