

食育 だより



令和4年9月

長崎市立伊王島小中学校
栄養教諭 竹下 朋哉

みなさんは、新学期を元気に過ごせていますか。毎日元気に過ごすために欠かせないのが朝ごはんです。朝ごはんを抜くと、栄養をとったり使ったりする体のリズムが崩れ、生活のリズムも乱れやすくなります。また、脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足するため、勉強や運動でやる気が出なくなります。今回は「朝ごはん」について振り返ってみましょう。

このような朝ごはんを目指しましょう



主食

★パワーの源★
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



主菜

★筋肉や血の素★
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



副菜

★体の調子を整える★
おひたし、野菜サラダ、果物など



汁物

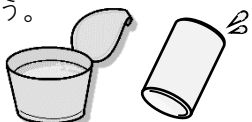
主食、主菜、副菜以外に、みそ汁やスープなどの汁物、牛乳などの飲み物をつけることで理想的な食事になります。



こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを食べていない人は

まずは、野菜ジュースやヨーグルトなど、軽いものから口に入れることから始めましょう。



朝はパン（菓子パン）だけという人は

野菜サラダ、スープ、果物を入れたヨーグルト、チーズなども食べましょう。

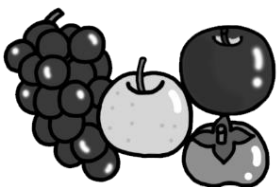


朝はおにぎりだけという人は

みそ汁を具だくさんにしましょう。インスタントのみそ汁を飲む場合でも野菜をちょっと加えるだけでバランスがよくなります。



朝の果物は金！



実りの秋に入り、なし、ぶどう、かきなどの果物が旬を迎えます。果物にはおもに体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）が豊富です。甘みのもとになる果糖は炭水化物の一つで、脳や体が活発にはたらくためのエネルギー源にもなります。「朝の果物は金」と昔からいわれてきた理由もここにありそうです。