

食育だより



島原市立学校給食共同調理場

令和5年9月22日（金）

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋に美味しい食べ物が回り、秋が感じられるようになってきました。給食訪問では夏休み明けということもあり「朝食はあまり食べられなかった」「パンだけ」「ご飯をちょっとだけ」という声が多く聞かれました。健やかな成長には朝食はとても大切です！

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



..... 朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



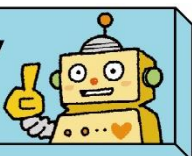
脳の働きを活発に
する



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

Let's study
English♪



朝食は英語で
何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食（fast）を破る（break）という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

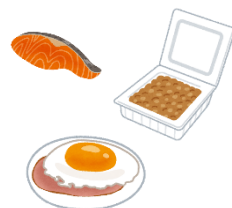
朝食で3つのスイッチオン



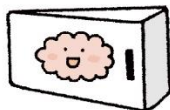
体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。



脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



できるところからはじめよう! レッツ朝食生活♪

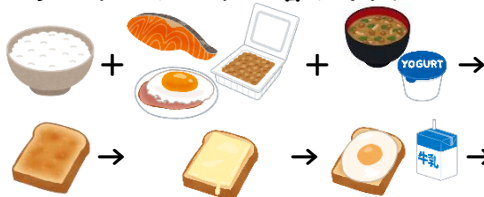
ステップ1

毎朝食べるを目指そう!



ステップ2

少しずつおかずを増やそう!



ステップ3

野菜で充実♪



朝ごはんを食べていない人は
何かを食べることからスタート!



少しずつおかずを増やして食事バランスを
整えましょう!

キャベツトースト

★材料 (1人分)

食パン6枚切り...1枚

キャベツ...1枚

ウインナーソーセージ...1本

マヨネーズ...小さじ1

ピザ用チーズ...20g



★作り方

- ①キャベツは2cm角に切り、器に入れラップをかけ、電子レンジで600W30秒加熱する。水気をキッチンペーパーでふく。
- ②ウインナーは斜めうす切りにする。
- ③食パンにマヨネーズをぬり、①、②、チーズをのせて1200Wで2分くらい焼く。

おにぎらず

★材料 (1人分)

ごはん...茶わん1膳

レタス...1枚

ツナ缶...30g

たまご...1個

マヨネーズ...小さじ1

のり (全形) ...1枚

★作り方

- ①レタスはちぎる。
- ②たまごはスクランブルエッグにする。
- ③ツナ缶は油をきり、半量のマヨネーズで和える。
- ④のりの中心にごはん半分、マヨネーズ、①、②、③、ごはん半分の順で重ねておさえる。
- ⑤④を半分に切る。

