

食育だより

光市立学校給食センター
平成27年9月

6月に光市で実施した食生活アンケートの結果、「毎日朝ごはんを食べている」と答えた人の割合は、小学生88.6%、中学生89.5%と、十分なものではありませんでした。内容についても、「主食のみ」の人が最も多く、朝ごはんの品数の少なさを感じました。

3度の食事の中で最も大切だと言われる“朝ごはん”について考えてみましょう。

朝ごはんには、よい働きがたくさんあります！

1日の活動力のもとになる

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。



頭や体の働きがよくなる

脳にエネルギーが補給されるため、脳が活発に働きはじめます。



また、朝ごはんを食べることで消化管の活動も活発になります。

毎朝食することで、生活習慣病を防ぐ

朝ごはんを食べることで生活のリズムを整えることができます。



また、朝ごはんを抜くと空腹のあまり昼食で1度に食べる量が多くなってしまい、肥満になりやすくなるため、生活習慣病につながります。



脳を発達させるために

～早起きをして、朝の光を浴び、多くの品目を食べよう～

食事は、身体の成長や調子を整えるだけでなく、**脳の発達を促す役割**もあります。



人間の脳には1000億個もの脳細胞があり、この脳細胞は密着しておらず、わずかな隙間があります。この隙間のある細胞同士を結んでいるものを「シナプス」といいます。



このシナプスは、筋肉などの器官に情報を伝える重要な役割があり、その数によって学習、記憶、運動機能に差が出ると言われています。

シナプスは、脳の栄養源となるブドウ糖を中心に、炭水化物・アミノ酸・脂肪・ビタミン・ミネラル等の栄養素によって作られることから、バランスのよい食事はシナプスの増加に大きな役割を果たしているのです。

また、脳の発達に欠かせないものにセロトニン(神経伝達物質)というホルモンがあり、このセロトニンは朝5時から7時の間に、太陽の光を浴びることにより最も多く分泌されます。

このように、脳を発達させるためには早起きをして、バランスのよい食事を摂ることが大切です。

光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

どのような朝ごはんを食べればよいのでしょうか？

成長期の体をしっかり作るためには、様々な栄養素を補給すること

が必要であるため、「主食＋主菜＋副菜＋汁物・飲み物」がそろった

朝ごはんを食べることが理想的です。

「主食」・・・ごはんやパン、麺類など。

脳のエネルギー源になる炭水化物が多く含まれます。

「主菜」・・・肉や魚、卵や大豆製品を使ったおかず。

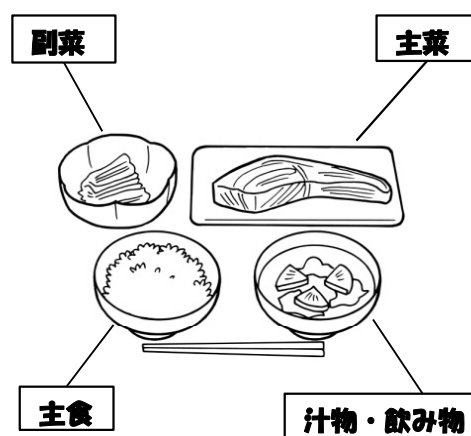
筋肉や血の源になるたんぱく質が多く含まれます。

「副菜」・・・野菜のおかずや果物。

体の調子を整えるビタミン類が多く含まれます。

「汁物・飲み物」・・・不足している栄養を補うほか、のどごしをよく

して食事を食べやすくする働きがあります。



朝ごはんにおすすめレシピ紹介～「光の恵み 料理コンテスト」より～

平成25年8月に、市役所健康増進課主催で行われた「光の恵み料理コンテスト 我が家のかんたんな自慢の一品」に応募されたレシピの中から、おすすめのものを紹介します。

○旬の野菜たっぷりトマト春雨○

<材料(6人分)>

トマト	6個
緑豆春雨	150g
えのきたけ	3袋
豚ひき肉	600g
しょうゆ	大さじ3
にんにく、しょうが	各3かけ
みず	300cc
「オイスターソース	大さじ6
★片栗粉	大さじ3
「ごま油、こしょう	適量
青ねぎ	適量

<作り方>

- ①緑豆春雨は水につけて、食べやすい長さにキッチンばさみで切る。
- ②★を合わせておく。
- ③フライパンに豚ひき肉、しょうゆ、にんにく、しょうがを入れてよく混ぜてから火にかける。
- ④豚ひき肉に火が通ったら、えのきたけ、緑豆春雨、トマトを入れてフタをし、蒸し煮にする。
- ⑤3～4分くらい蒸し煮にした後、全体をよく混ぜ合わせ、②を回し入れる。
- ⑥全体にとろみがついたら、ごま油とこしょうで味を調え、青ねぎを入れて出来上がり。

たまご
卵でとじると、さらに栄養価が
パワーアップします！

あさえちゅうがっこうねん たまいりか
浅江中学校3年 玉井里佳さん
ごあん
考案のレシピです！



