

# 食育だより



2020.5.11

松陽中学校 給食室

休校が延びて今の生活がいつまで続くのか、不安を感じている人もいます。しかし、学校が再開になるまでぼんやり過ごしては、いざ学校が始まった時に、すぐに体が疲れてしまうかもしれません。ゴールデンウィークも終わったので、平日は決まった時間に起きて、食事をし、決まった時間に寝るという生活リズムを意識して過ごしましょう。

## 朝ごはんを食べるメリット！

忘れている人もいるかもしれないので、朝ごはんの必要性を確認してみましょう！



### メリットその① 脳のエネルギーを補う

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギーを補給することで、脳のはたらきが活発になります。朝ごはんには、脳のエネルギーになる炭水化物(ご飯やパンなど)を食べましょう。



### メリットその② 便秘解消と体温の上昇

食べ物が胃に入ってくると、大腸が動き便意を感じます。朝ごはんを食べることで、おなかにスイッチが入るということです。朝すっきりできるといいですね。また、朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた体が目覚め、活動の準備が整います。



### メリットその③ 太りにくい体をつくる

メリットその②では、朝ごはんを食べると体温が上がると説明しました。体温が上がるということは、代謝が活発になりエネルギーを消費しやすくなるということです。朝ごはんを食べないと、脂肪や体重が増えるということが分かっています。

## 何を食べてらいいの？ 朝ごはんのポイント！

理想的な朝食とは…下記の3点が揃った食事を指します。

### 主食



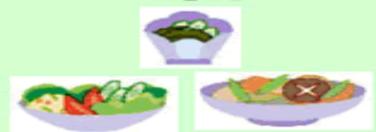
ごはん・パン・麺・餅  
などの炭水化物

### 主菜



肉・魚・卵・豆腐など  
のたんぱく質

### 副菜



野菜や果物などの  
ビタミン・ミネラル

### 朝ごはん豆知識

- ☆市販のカット野菜にハムや卵、ツナなどをのせる →簡単サラダに！
- ☆味噌汁やスープに野菜をin！カサが減り野菜をたっぷりとれます。
- ☆納豆・豆腐・煮豆・チーズやヨーグルトは個包装になっているので簡単に主菜の準備ができます。
- ☆パンを選ぶときは菓子パンより惣菜パンやサンドウィッチを！たんぱく質や野菜も一緒に摂れます。