

# 5月 食育だより

令和6年5月  
周南市立福川中学校  
食育担当



## 朝食から始める1日のスタート



朝食は1日の元気の源です。朝食をとると、午前中に活動するための準備が整います。

学校生活を有意義にするため、成長のために、朝食をとる習慣を身につけられるようにしましょう。

### 朝食で3つのスイッチオン

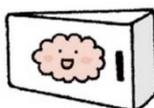


#### 体のスイッチ



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、体内でぶどう糖に分解され、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排便を促す仕組みになっています。毎日の排便習慣をつけるために、朝食をとりましょう。



朝食をぬくと、どうなるの？

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。



食べる時間がないんです…。

まずは頑張って、20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身につきます。



おなかがすかないんです…。

夕食を早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



# 朝食は、何を食べたらいい？

何かと忙しい朝です。朝ごはんをおにぎりやパンだけ、ロールケーキなどのお菓子を、食事代わりにしていませんか？

主食、主菜、副菜・汁物をそろえると、バランスのよい食事ができあがります。さらに、果物や牛乳・乳製品などを食べると、ビタミンやカルシウムをしっかりと摂取することができます。



## 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



## 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



## 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



## 簡単❀朝食レシピ

### 骨太おにぎり

#### 【材料（1人分）】

ごはん	茶碗1杯分
さけフレーク	大さじ1
しらす干し	大さじ1
チーズ	大さじ2
いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ2
塩	少々
のり	1枚



カルシウム  
たっぷり！



#### 【作り方】

- ① ごはんとすべての具、調味料を混ぜ合わせる。
- ② ラップでにぎって、のりを巻く。



### マグカップでトマトリゾット風



#### 【材料（1人分）】

ごはん	茶碗小盛り1杯分		
卵	1/2個		
ウインナー	1本	牛乳	100ml
ミックスベジタブル	大さじ2	オリーブ油	大さじ1
トマトジュース	50ml	コンソメ	小さじ1

#### 【作り方】

- ① ウインナーを輪切りにする。
- ② マグカップにトマトジュース、オリーブ油、コンソメを入れて、ラップをし、30秒温める。
- ③ ②に①、ごはん、ミックスベジタブル、溶き卵、牛乳を入れ、2分～3分加熱する。  
※ふきこぼれないか様子を見ながら加熱する。