

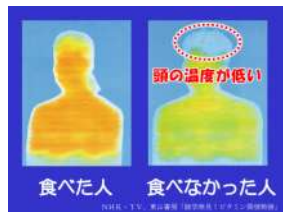
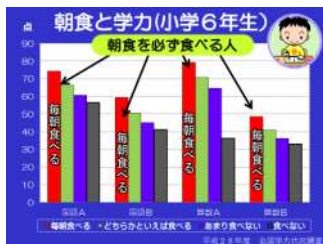
食育だより

平成29年7月3日
旭北小学校

毎日食べよう！「朝ごはん」

- ①体と脳のエネルギー源になる
- ②体温を上げて活動しやすい体にする
- ③排便を促すという役割があります。

脳は炭水化物を分解してできたブドウ糖だけをエネルギーとして活動します。前の日の夕食から摂ったエネルギーはいったん肝臓に蓄えられますが、脳は私たちが眠っている間も動き続けているため、翌日の朝には使い果たされて空っぽになってしまいます。朝ごはんを食べずに登校した場合、エネルギー源がないままの状態なので脳は十分に働くことができません。上のグラフは全国学力調査の結果から「朝食と学力」の関連を表したものです。朝ごはんを毎日食べている子ども（小学6年生）の学力が高いというデータが出ていますが、「朝食と体力」でも同じ結果となっています。



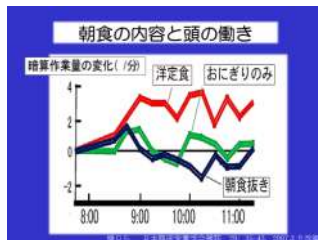
朝ごはんを食べた人と食べていない人では体温にこんなに差があるよ！
朝ごはんを食べて脳と体のウォーミングアップ!!



朝ごはんもバランスよく？

実は朝ごはんの内容も脳の働きに影響します。主食とおかずを組み合わせたバランスのよい朝食の方が脳の働きを活性化させるという研究データがあります。

朝は「食欲がない」「準備をする十分な時間がない」「食べる時間がない」などの理由で簡単に済ませてしまいがちですが、今一度内容を見直してバランスのよい朝ごはんから一日をスタートさせてみましょう。



手軽にバランスよく

簡単！朝ごはんレシピ①

☆ウィンナーとアスパラのホイル焼き **主菜・肉加工品**



材料／1人分

- ウィンナーソーセージ
- ・ ・ ・ ・ ・ あれば長いもの2本（50g）
- グリーンアスパラガス ・ ・ ・ ・ ・ 2本（40g）
- 塩・こしょう ・ ・ ・ ・ ・ 各少量
- オリーブ油 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1

献立例

- ・ パン
- ・ ウィンナーとアスパラのホイル焼き
- ・ ヨーグルト
- ・ フルーツ

作り方

1. ウィンナーは5mm間隔で切り目を入れる。アスパラは根元のかたい部分を除き、半分の長さに切る。
2. アルミ箔を二重にしてウィンナーとアスパラを並べて置く。アスパラに塩、こしょう、オリーブ油をふる。
3. アルミ箔を閉じ、オーブントースターか、魚焼きグリルで7～8分焼く。

アボカド納豆 **主菜・大豆**

材料／1人分

- 納豆 ・ ・ ・ ・ ・ 1パック（40g）
- 添付のたれ ・ ・ ・ ・ ・ 1袋
- アボカド ・ ・ ・ ・ ・ 1/2個（40g）
- しょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2
- ねりわさび（お好みで） ・ ・ ・ 適量

献立例

- ・ ごはん
- ・ 具だくさんのみそ汁
- ・ アボカド納豆
- ・ フルーツ

作り方

1. 納豆は添付のたれを混ぜ合わせる。アボカドはさいの目に切り、しょうゆとわさびを加え混ぜる。
2. 納豆とアボカドを合わせて混ぜる。

運動時の水分補給について



☆運動時に水分を摂るのは？

運動時に摂る水分には次の四つの役割があります。

- ①汗で失われた水分を取り戻す。
- ②汗に含まれている電解質（イオン）を補う。イオンとは、ヒトの細胞や臓器が正常に機能するために貴重な役割を果たしているもの。
- ③消費されたエネルギー（カロリー）を摂る。
- ④運動で傷ついた筋たんぱく質を修復するアミノ酸を補給する。

★いつ・どれくらい飲めばいいの？

水分は、のどが渇く前に飲むことが鉄則です。また、運動の途中だけではなく、運動の前後も必要です。運動前はこれから失うものに備えるため、運動後は失われたものを取り戻して回復を早めるためです。その分を補う必要があります。

