

食育だより

8・9月

令和5年8月 日
舞鶴市教育委員会

早寝・早起き・朝ごはん！

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの間、朝・昼・晩の食事や早寝・早起きなど普段と同じ生活リズムで過ごせたでしょうか。

朝ごはんは英語で「Breakfast」といいます。これはもともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、布団に入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。

残暑の厳しい日が続いていますが、夏の疲れが出ないように「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけて生活習慣を整えましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。

例えば、15歳男性、体重60kgの場合、8時間の睡眠で480kcalのエネルギーを消費しています。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんを食べていない人は、野菜ジュースやヨーグルトなど軽い物を口にするところから始めましょう。朝はパン、ふりかけごはんだけという人は、スープやみそ汁を具だくさんに。インスタントの物を飲む場合でも、野菜をちょっと加えるだけでバランスがよくなります。少しずつ品数を増やしてみましょう。



全国学力学習状況調査のアンケート結果から～令和5年4月実施～

Q 朝食を毎日食べていますか？	小学6年生			中学3年生		
	舞鶴市	京都府	全国	舞鶴市	京都府	全国
毎日食べる	84.3%	82.5%	83.7%	77.1%	76.2%	78.6%
どちらかといえば食べる	9.1%	11%	10.2%	14.5%	13.8%	12.6%
あまり食べていない	5.7%	5.1%	4.6%	5.4%	6.3%	5.9%
全く食べていない	0.9%	1.4%	1.5%	3.0%	3.5%	2.9%

朝食を毎日食べる人の割合は小学6年生では全国を上回っていますが、中学3年生では下回る結果となりました。

朝食を食べることは、体にとってプラスのことばかりです。

子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になって改めることは簡単ではありません。

今から良い習慣を身に付けておけるといいですね。



暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。

ゴーヤー

ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。

かぼちゃ

カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。

パプリカ・

ピーマン

ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。



トマト

真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。

モロヘイヤ

ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。

とうもろこし

胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。