

# 食育だより

8・9月

令和6年月日  
舞鶴市教育委員会

## 朝ごはんの効果

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの間、朝・昼・夕の食事や早寝・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。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに生活リズムの乱れがあげられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動にあわせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。

## 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

### なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は、体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにする役割もあります。



### 〈朝ごはんの効果〉

やる気や  
集中力が  
高まる

イライラ  
しにくく  
なる

運動能力  
アップ

便秘を予防  
する

生活リズム  
が整う

### パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られます。では、炭水化物（糖質）の多いパンやご飯だけを食べていけばよいのでしょうか。じつは炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1日分の野菜をとるためには、朝・昼・夕の3回に分けて食べることも大切で、昼・夕の2回では野菜不足になりがちです。野菜にはビタミン類や食物せんいが多く、体の調子を整えてくれます。



## どうしたらいいの？



でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。

### そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

\*\*\*\*\*

## 暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

夏バテしている人はありませんか?夏はのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちで、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためにビタミンB1がたくさん消費され、疲れがたまりやすくなります。豚肉にはビタミンB1がとても豊富にふくまれ、疲労回復に役立ちます。また、牛乳には骨を作るカルシウムだけでなく、血液を作るたんぱく質も豊富です。体の血液量が増えると汗をかきやすい体になり、体温調節がしやすくなります。



## 8・9月 給食レシピ

### チャプチェ

【材料】1人分

豚肉 15g

酒、しょうゆ 少々

春雨 9g

たまねぎ 40g

ピーマン 5g

にんじん 10g

油 2g

おろし生姜 0.5g

チャプチェは韓国の料理で、春雨と肉、野菜の炒めものです。

(調味料)

ガーリックパウダー 少々

しょうゆ 6g

酒 2g

みりん 2g

さとう 2g

こしょう 少々

【作り方】

- ① 春雨は水につけてもどす。
- ② 豚肉に酒、しょうゆで下味をつける。
- ③ 油でおろし生姜、豚肉、にんじん、たまねぎ、ピーマンを炒める。
- ④ 調味料を加え、春雨を加えて炒める。