



# 食育だより

柏小学校 (給食)  
平成 29年 5月 NO2

## 朝ごはんは脳と体の目覚まし時計



今週から、運動会の練習が始まり、子どもたちのがんばっている姿がみられます。勉強と運動会練習と忙しい日々が続く、普段よりも疲れると思います。朝ごはんは1日を元気にスタートするために大切なエネルギー源になります！

### 朝ごはんを食べないと、どうなるの？

・頭がボーッとしてやる気が起こらない



・脳のエネルギー不足、集中力低下



・イライラしたり落ち着かなくなる



脳にエネルギーがまわらず、脳の栄養不足状態に！集中力や記憶力などがうまく働かない。これでは、午前中、集中して勉強したり元気に運動会練習したりできないことになってしまいます。

## 朝ごはんを食べると。能力アップ



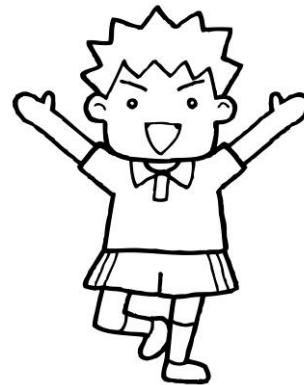
### 脳を活発に働かせる



脳のエネルギー源は「ブドウ糖（血糖）」という成分です。ブドウ糖は体の中に少ししか蓄えておけない（しかも脳には蓄えられない！）のですが、夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したまま（低血糖の状態）です。

### 体カアップ

### 体温を上げる



ヒトの体温は寝ているときは下がっています。それが朝ごはんを食べ栄養がいきわたることで体の中で熱が作られ、体温が上がります。すると体が調子よくなり、元気に活動できるのです。朝ごはんを食べないと、体温はずっと低いまま、脳の温度も下がったままなので、午前中から眠くなったりあくびをしたり。

ほかにも、基礎代謝を高めて肥満や生活習慣病の防止になる、胃や腸が刺激されて排便が促され、「朝ウンチ」の習慣ができるなど、健康なからだ作りに大切な役割があります。

### 忙しい朝に簡単！おみそ汁～みそ玉

☆冷凍できる食材ならなんでもOKです！  
☆みそ汁の味噌は、タンパク質、ビタミンと栄養豊富でさらに具を入れると栄養がアップする料理です。

〈材 料〉 8杯分			
みそ（お好みで）	大さじ8	（乾）わかめ	大さじ1
和風だし	小さじ2	油あげ	8g
		長ねぎ	10g

〈作り方〉

- ①油あげと長ねぎは、細かくきっておきます。
- ②みそ、和風だしをよく、混ぜます。乾燥わかめ、油あげ、長ねぎを加えさらに混ぜます。
- ③ラップに1杯分をくるみ冷凍庫で凍らせます。※2週間程度、保存できます。
- ③おわんに凍ったみそ玉を入れ、熱湯を加えるとおみそ汁の出来上がりです。

