

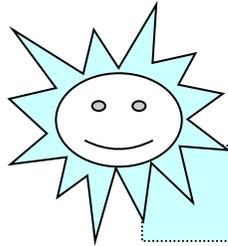
給食だより

第3号
平成24年度3学期
作成/瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員
発行/瀬戸市学校教育課 学校給食係
(給食センター)

朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう！

朝ごはんを食べると「脳」「体」「ウンチ」3つのスイッチが入ります！

- 血糖値が上がり脳がはたらく！
- 体が温まり元気に活動できる！
- 胃直腸反射が起き便秘予防！

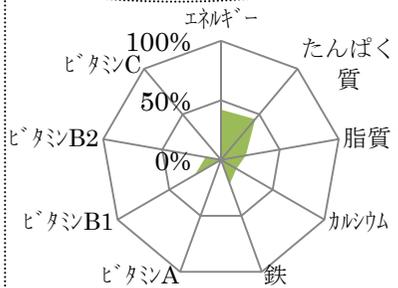


朝ごはんもバランスよく食べましょう！

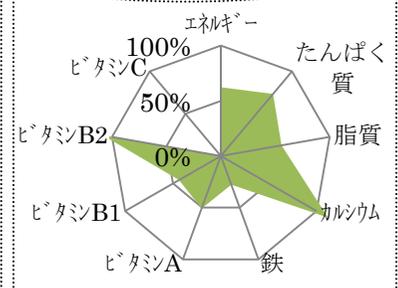
やっぱり、主食も
おかずも必要なのね



パン2枚と紅茶で摂れる
栄養量

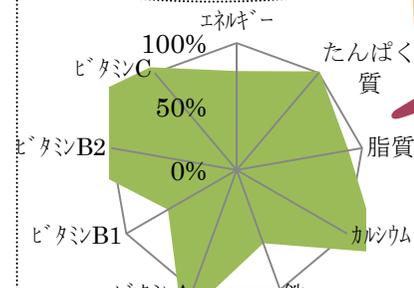


パン2枚と牛乳で摂れる
栄養量



グラフは、小学生1食分に対する栄養価をみたものです。

パン2枚と牛乳・目玉焼き
サラダで摂れる栄養量



“脳トレ” 川島隆太教授の研究

これってOK? 「今朝はドーナッツだけの朝ごはんだったよ」



川島先生は、大塚製薬・佐賀栄養製品研究所と共同で次のような研究を行っています。

朝食を食べる習慣のある健康な6人の大学生を対象に、単純計算や記憶テストなどで知的作業や集中度の測定を行った後、朝食として「水だけ」「糖質のみを含む飲料」「栄養を調整した流動食」のいずれかを食べてもらい、再度、知的作業や集中度の測定を行いました。

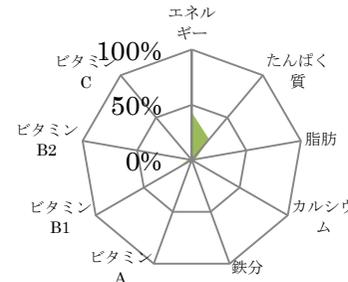
その結果、「栄養を調整した流動食」を食べた後では、「水だけ」「糖質のみの飲料」のときよりも、脳の活動が高まることが確認できたほか、疲労感や集中力も改善されていたそうです。

「甘いものを食べると、頭がよく働く」ということも言われますが、やはり、食事ですから、朝ごはんも栄養のバランスを考えたものがよいようです。川島先生も、「朝食の質は子どもたちのすべての認知機能に係わるもの。栄養バランスをしっかりと考えてほしい。」と呼びかけています。

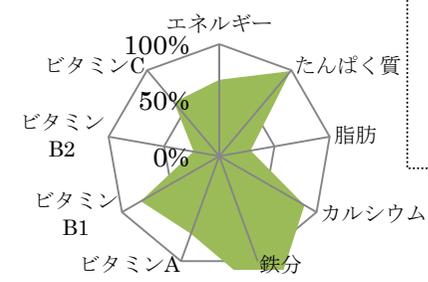
忙しい朝の救世主 “ごはんのみそ汁”の朝ごはんを見直そう！

具だくさんのみそ汁にすると、こんなにバランスが良くなります！

ごはんだけの栄養価



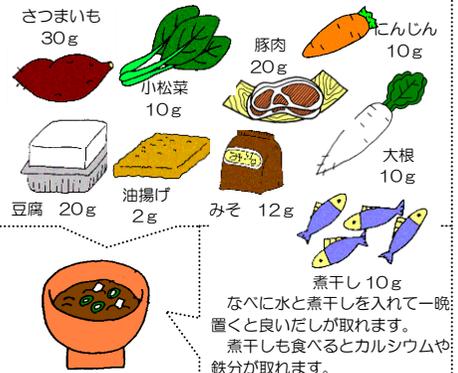
ごはんといっしょに具だくさんみそ汁の栄養価



グラフは、小学生1食分に対する栄養価をみたものです。

こんな材料のみそ汁はいかが？

色々入れておいしくいただきます！



ごはんのみそ汁は、グッドパートナー

お米はすばらしい食品です。もし、お米にリジンという必須アミノ酸がもう少し多ければ、肉や魚にも匹敵する質の良いたんぱく質になるほどです。

一方でみそにはリジンが多く、ごはんのみそ汁の組み合わせは、まさに、グッドパートナー！もちろん、大豆のたんぱく質は「畑の肉」と呼ばれるほど質量ともすぐれていますから、みそ他、豆腐や油揚げなど大豆製品をたくさん使ったみそ汁は、とても健康的なのです。

こんなところにも、ごはんのみそ汁が日本人の朝食として定着した理由があるのかもしれないね。

朝から、おかずの用意なんて大変！どうしたらいい？

子どもといっしょに準備できる食材を用意しておけば便利です♡

例ごはん・パン
ヨーグルト・チーズ
牛乳・野菜ジュース
フルーツ・ミニトマト
スープの素とお湯
一人用の豆腐・ハム
じゃこ・納豆
夕食の残り など

これは
朝ごはんの分！



こんなふうに組み合わせで食べましょう

- 例1 じゃこをふりかけたごはん
スープの素をお湯でといたスープ
きゅうりとドレッシングのサラダ
- 例2 トースト
ホットミルク
ハムとミニトマトのサラダ