

令和元年 10月 16日  
大宮第一小学校  
作成 栄養教諭：中西



天高く馬肥ゆる秋です。スポーツの秋、芸術の秋ともいわれるように、学校だけでなく地域でもさまざまな行事や催し物が開かれます。

ところで、何事をするにも「まずは腹ごしらえから」とよくいわれます。とくに朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるための大切な食事です。

## 朝ごはんは1日を気持ちよくスタートさせる大切な食事

◆◆◆朝ごはんには大切な役割が3つあります◆◆◆

### 1. 元気がつらつ!…体温を上げる



朝食を食べると、体温が上がり始め、午前中はそのままの状態が続きます。では、朝食を食べないとどうでしょう。通学で体を動かすと少し上がりますが、午前中の間にまた下がり、給食を食べるまで体温が低いままです。体温が上がらないと、勉強や運動にもやる気が出ません。

### 2. 脳が活発に!…脳にエネルギーを補給

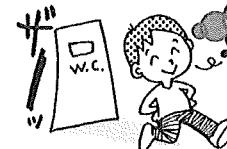
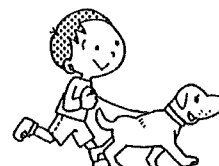
脳のエネルギーの源は、ご飯に多く含まれているブドウ糖です。夕食を午後7時にとり、朝食を抜いてしまうと、脳は給食までの17時間ほどはエネルギーをとっていない状態になります。エネルギー源のない脳では、集中力がなくなったり、イライラして攻撃的になったりしがちです。



食育だよりはおうちの方と一緒に読んでください。

# 大切な朝ごはん

- あ** さのはじまり、朝ごはん
- さ** あ、しっかり食べよう!
- ご** 飯におかずはもちろんくだものも食べるとベター
- は** やおきして体を動かし、もりもり食べよう
- ん** 、スルっとすっきり毎日トイレをすませ、気持ちよく登校!



## 3. 排便快調!…体のリズムを整える

朝食は1日が始まったことを体に知らせます。毎日決まった時間に朝ごはんを食べることで体には規則正しい生活リズムが生まれます。食べたものは胃腸を刺激し、通じも出やすくなります。また早起きすることで、日中、活発に勉強や運動ができ、夜は早くに眠くなり、翌朝もすっきりと起きられる好循環が生まれます。夜ふかしをしても、朝はなるべく決まった時間に食べ、体のリズムを整えましょう。

## 1日3回の食事朝ごはんが大切なのはなぜでしょう?

朝ごはんを食べることは、睡眠による休眠モードから活動モードへ、心身を切り替えて生活リズムを整えるために、とても大切なことです。朝ごはんは睡眠中に下がった体温が再び上がるのを助け、血液の流れもよくするので、眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器官も刺激されて活動を始め、排便がよくなります。

1年生は先日、排便の学習を行いました。「毎日出そう、おはようんこ」



また、朝ごはんは脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳はほぼブドウ糖だけをエネルギー源にしていて、これはご飯などに多く含まれる炭水化物が体内で分解されて作られます。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めたときには夕ごはん得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給する必要があります。

# お米クイズ

**レベル1**

Q. 次のうち、お米が実っている稲穂はどれでしょう？

① ② ③

ヒント!

わかるかな?

ボクはイネという植物の実だよ。イネの穂にたくさんのもみがつくと、重さでおじぎをしているように見えて、「稲穂がたれる」と言うよね。もう一度よく絵を見てみよう!

**レベル2**

Q. ごはんは、からだにとってどんな働きをするでしょう？

ボクにはたくさんの栄養がつまってるんだ！ 特に「炭水化物」という栄養が多く含まれていて、1杯のお茶わん(ごはん約150g)には55.7g入っているんだって。炭水化物が多く含まれる食べ物の仲間には、パンやめん、ジャガイモなどがあるけど…答えわかったかな？

①おなかの調子を整える働き  
②脳やからだのエネルギーになる働き  
③からだの血や肉になる働き

ヒント!

**レベル3**

Q. 1杯のお茶わん(ごはん約150g)には、何つぶのお米が入っているでしょう？

① 約900つぶ  
② 約1,800つぶ  
③ 約3,200つぶ

ヒント!

ボクが約70つぶついているよ。1杯のお茶わんのためには、ほんじょういには、45本以上の稲穂を刈り取らなきゃできないんだって。農家の人は大変だね!

100  
101  
102  
...

①:81/▽1  
②:21/▽1  
③:11/▽1  
④:11/▽1

# 新米です! ~お米のよさを知ろう~

**お米はイネのたね 粒のまま食べる**

**お米の栄養**  
米 100g あたりの栄養素量 (精白米・うるち)

- 炭水化物 77.6g
- 水分 14.9g
- たんぱく質 6.1g
- 脂質 0.9g

**お米を炊いたご飯は じつは太りにくい食べ物**

ご飯1杯のエネルギー量は、ショートケーキの約2分の1、ラーメンの約3分の1。お米に水をたっぷり吸わせて炊き上げるご飯は量の割にヘルシーな食べ物なのです。

お米はイネ(稲)のたねです。周りの「もみから」や種皮、胚芽の部分を取り除き、胚乳の部分だけにしたのが「白米」です。粒のまま食べます。

お米の栄養の約7割は炭水化物(でんぶん)で、適量のたんぱく質も含み、脂質の割合が少ないのも特徴です。ビタミン類は胚芽の部分に多く含まれています。

## 学校給食献立から



8月30日  
実施献立

### メニュー【キラキラトマトゼリー】

**【材料(10個分)】**

トマト	200g
砂糖	20g
クールゼリーの素	100g
水	500cc
プリンカップ	10個

- 【作り方】**
- ① トマトは湯むきして種をとり、あらみじんにする。
  - ② 鍋にトマトと砂糖を入れ沸騰してから5分くらい煮る。
  - ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら火を消し、ゼリーの素を加え、よく溶かす。
  - ④ ③に②を加え、混ぜる。
  - ⑤ カップに入れ冷やす。

トマトゼリーの作り方を教えてほしいという要望がありましたので、今月号に載せました。

9月30日3年生の希望献立は次の献立でした。

- ・わかめごはん
- ・サイダーゼリー
- ・ホーチュンロール(おみくじ春巻き)
- ・こんぶあえ
- ・コーンスープ
- ・牛乳

第一小のホームページをご覧ください。

「学校の様子」に毎日、今日の給食を紹介しています。献立表では想像するメニューですが、子どもたちが食べている実際の給食を見ていただけます。ご家庭からの感想をお待ちしています。