



食育だより

令和8年5月
京丹後市立
網野学校給食センター

朝ごはんを食べて1日元気に!



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、睡眠による休モードから活動モードへ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を上げるのを助け、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も刺激されて活動が始まり、便通もよくなります。

脳のエネルギー源 = ブドウ糖

ブドウ糖が唯一のエネルギー源!

ご飯やパンのでんぷんは体内で分解されてブドウ糖になります。ブドウ糖は脳や体のエネルギー源ですが、体内に貯められる量が限られています。体は睡眠中もエネルギーを使うため、夕食で補給したブドウ糖も、朝にはなくなっています。毎日朝ごはんを食べて、しっかりエネルギーを補給しましょう。



毎日、炭水化物をとりましょう

炭水化物と一緒に
とりたいビタミンB1

脳や体の活動に必要なブドウ糖は、体内にあまり貯めておけません。体にブドウ糖をしっかりと補給するためにも、ご飯やパン、めんなどの炭水化物(主食)を3食しっかり食べることが大切です。

炭水化物がエネルギーとして使われるためには、ビタミンB1が必要です。ビタミンB1を多く含む大豆や卵も一緒に食べるようにしましょう。

時短で朝食づくり

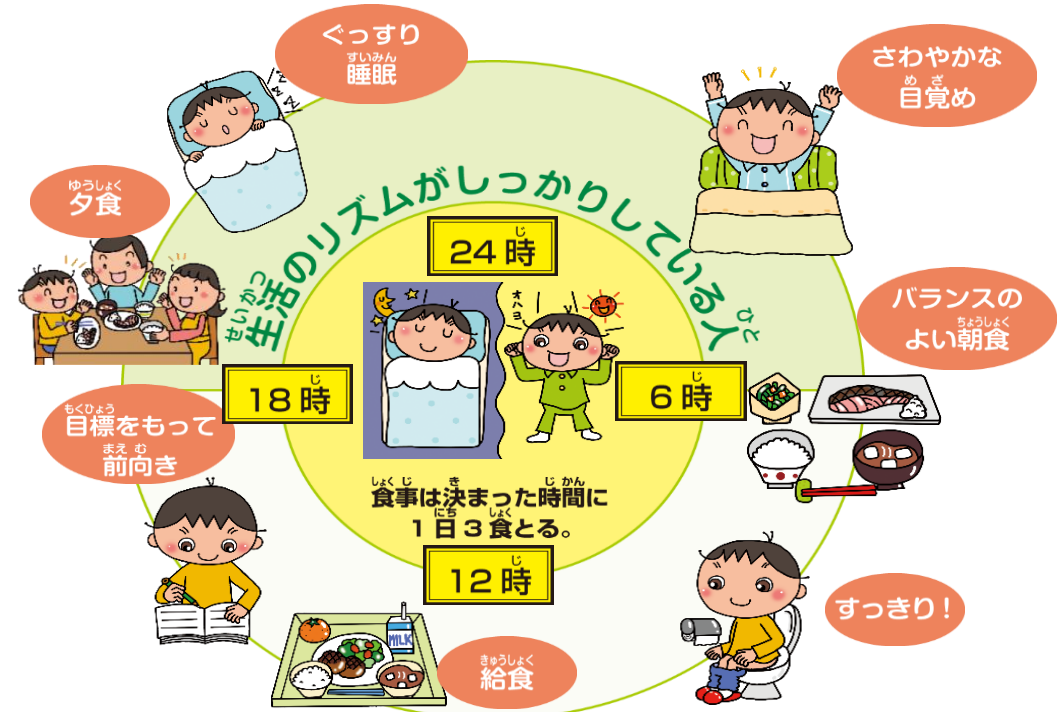
冷凍野菜を活用!



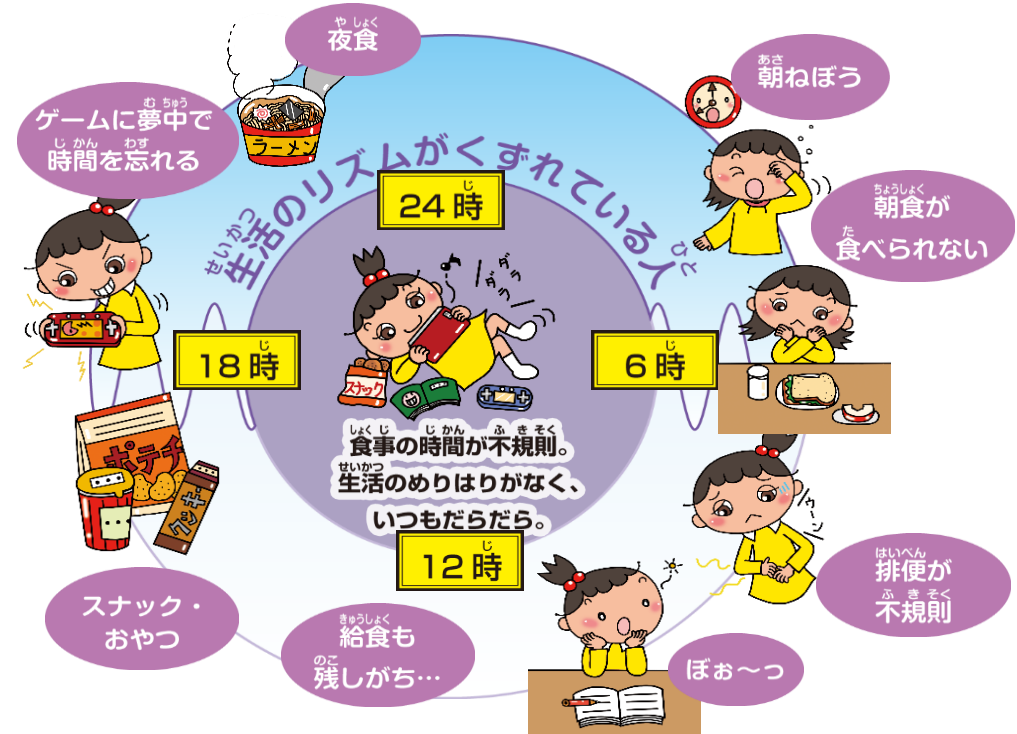
野菜を冷凍しておくと、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜は硬めにゆでて水気をよく絞り、小分けにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、そのまま小分けにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。こうしておくと、凍ったままでも加熱調理に使えます。時間のない朝、野菜を洗ったり切ったりする時間を短縮することができるのでおすすめです。

私たちの体は、毎日ある一定のリズムに従って活動しています。生活リズムが崩れると体調も崩しやすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムを整え、維持するためにもとても大切です。あなたの生活はどちらですか?

一日の生活リズムがついている



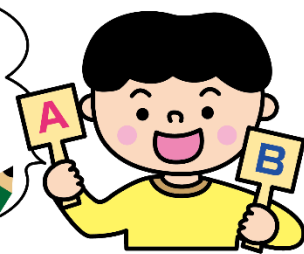
食事の時間や回数が決まっていない



朝ごはんクイズ

正しいのはどっち?

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 朝ごはんを食べるために何をすればいい?

A 朝早く起きる

B 夜遅くまで起きている

Q2 朝ごはんを食べると、体温はどうなる?

A 体温下がる

B 体温上がる

Q3 朝ごはんを食べた子はどっち?

A 朝ウンチが出なくてモヤモヤ

B 朝ウンチが出てスッキリ!

Q4 脳のエネルギーになる食べものはどっち?

A ごはん

B 野菜炒め

Q5 パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる?

A 目玉焼きとサラダ

B ドーナツとポテト

こたえ

Q1...A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。
 Q2...B 眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動くことができます。
 Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。
 Q4...A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。
 Q5...A 体をつくるものになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

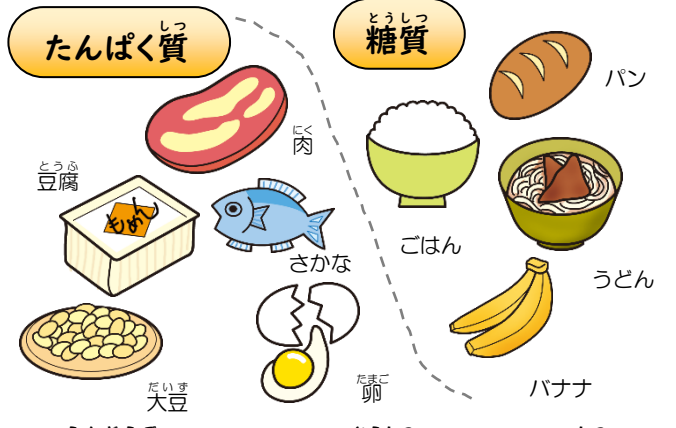
スポーツをしている つかのこ 疲れを残さないための食事 しょくじ

疲れの主な原因は、運動によって体を動かすエネルギー源がなくなってしまうこと、筋肉がダメージを受けたことです。疲れをとるためには、まずエネルギー源を補給すること。次にダメージを受けた筋肉を修復するために、筋肉の材料であるたんぱく質を十分にとります。人は食べ物から栄養をとっているため、疲れていても食事をとることが大切です。できれば練習後1時間以内にとるとよいですよ。

つかのこ 疲れを残さないためには...

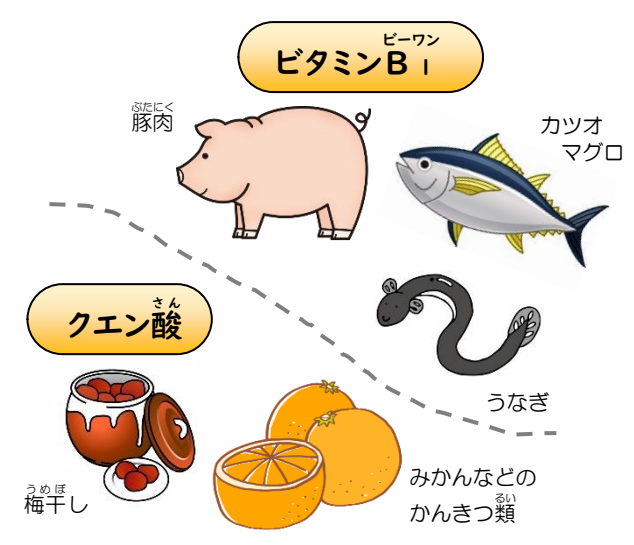


つかのこ 疲れていても食事をとろう!



運動後、すみやかに糖質やたんぱく質を多く含むものを食べよう!

ビタミンB₁やクエン酸を多く含む食べ物にも疲労を回復する効果がありますよ!



つかのこ 疲れた時は早めにお風呂に入り、早く寝て睡眠を十分とろう!

