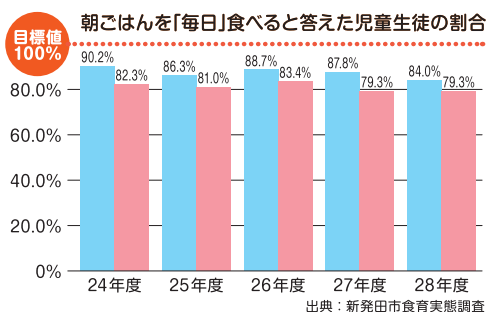


食とみどいの 新発田っ子通信

朝ごはん毎日食べていますか？

市では、**小学6年生と中学3年生**を対象に**食育実態調査**を実施しています。平成28年度の実態調査結果では、『**朝ごはんを「毎日」食べている**』と回答した児童・生徒は右のとおりでした。目標値の100%には達しておらず、平成24年度から**低下傾向**です。

朝ごはんを食べない理由として多かったのが、「食欲がない」「時間がない」でした。夜ふかしや寝る前に何かを食べることが習慣になっていませんか？もう一度自分の生活リズムを見直してみましょう。



朝ごはんから からだの目覚ましスイッチON!!

あたまのスイッチ

朝の脳はエネルギー不足!?

寝ている間も、脳はエネルギーを消費しています。そのため、朝ごはんを抜いて、昼まで何も食べないと、脳はエネルギー不足になり、うまく働きません。

朝ごはんを食べ、脳に栄養が運ばれることで、**あたまのスイッチ**が入り、集中力や記憶力が高まります。

炭水化物で頭も体もエネルギーチャージ

脳に必要な栄養素は炭水化物です。炭水化物は分解や吸収が早い栄養素で、ごはんやパン、麺類に多く含まれています。朝からしっかり食べて、不足したエネルギーを補給しましょう。



栄養を脳へ運ぶためには…

バランスの良い食事が大切!!



からだのスイッチ

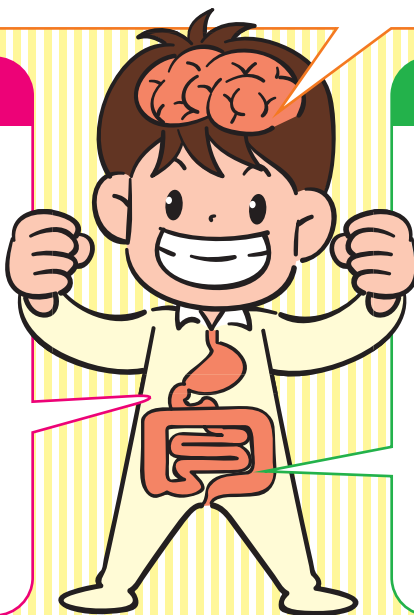
睡眠中は体温が低下する!?

睡眠中は、体内の活動が抑えられ、熱を生み出す量も少なくなり、体温は低下します。朝ごはんを食べることで、**からだのスイッチ**が入り、体温を上げて、脳や体の動きを活発にします。

たんぱく質で体温を上げよう!

体温を上げるのに最適な栄養素は、たんぱく質です。

たんぱく質は肉・魚・卵・豆類・牛乳・乳製品などに多く含まれていて、血や筋肉、骨などをつくるものになります。



おなかのスイッチ

腸の動きが活発に!

食べ物が胃に入ることによって、**おなかのスイッチ**が入り、腸が動き始めます。それによって、約7mもある長い腸の中をうんちはスムーズに通っていきます。

食物繊維で排便リズムを整えよう!

食物繊維は野菜や果物、海藻、キノコ類に多く含まれていて、おなかの調子を整えたり、うんちを柔らかくして、排便を促してくれます。さらに、野菜や果物はビタミン・ミネラルも多く含んでいるので、肌荒れを防止したり、体調を整えてくれる働きもあります。

朝ごはんは時間に余裕をもって、よくかんで食べましょう。よくかんで食べると…

- 1 脳が活性化します
- 2 消化が良くなります
- 3 歯や顎が丈夫になります

早寝・早起きが大切なんだね!



新発田っ子「朝ごはん」の取り組み

食育出前講座 はやね はやおき あさごはん

市では、平成21年度から小学校の中学年・高学年向けに、朝ごはんの大切さを伝える食育出前講座を実施してきました。中学年・高学年だけでなく全学年を通して、朝ごはんの大切さを学んでほしいという思いから、今年度より低学年向けに「はやね はやおき あさごはん」を実施しています。



9月8日 五十公野小学校の授業参観日の様子です。保護者の方々にも参加していただき、子どもたちは楽しく朝ごはんの大切さを学びました。

朝ごはんを食べると3つのスイッチが入ることがわかりました。



休日は親子でつくろう 朝ごはん

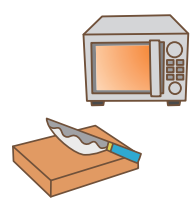
休日の朝は親子で料理をしてみませんか？一緒に料理をすることで親子の絆も深まり、食事も一段とおいしく感じられます。休日にぴったりの食パンを使った簡単メニューを紹介します。

食パンキッシュ

- 材料(2人分<作りやすい分量>)
- ・食パン(6枚切り) …… 2枚
 - ・卵 …… 1個
 - A { ・牛乳 …… 100cc
 - ・塩、こしょう …… 少々
 - ・ベーコン …… 2枚
 - ・玉ねぎ …… 1/4個
 - ・ほうれん草 …… 2株
 - ・ミニトマト …… 2個
 - ・ピザ用チーズ …… 40g

つくりかた

- <事前準備>
- オーブンを200℃に予熱する。
 - 具材を食べやすい大きさに切る。
- ①食パンの内側を手でへこませる。
 - ②ボールにAを入れて、よく混ぜる。
 - ③クッキングシートの上に①の食パンをのせて、具材を均等にのせる。
 - ④ピザ用チーズをのせて②の卵液を流し入れる。
 - ⑤200℃のオーブンで10～15分焼く。
- ★オーブントースターでも15～20分くらいで焼けます。



きなこクリーム

- 材料(食パン1枚～2枚分)
- ・きなこ …… 大さじ1
 - A { ・はちみつ …… 小さじ2
 - ・牛乳 …… 小さじ2

つくりかた

- ①Aの材料をよく混ぜる。
- ★食パンにぬってくるくる巻いた、きなこクリームロールや、お好みのパンでサンドした、きなこクリームサンドもおすすめです。

きなこクリームロールはおやつにもぴったり！



スープやフルーツなどを一緒にとると栄養バランスの良い食事になります！

