

食とみどいの 新発田っ子通信

できていますか？「早寝 早起き 朝ごはん」

『早寝 早起き 朝ごはん』がいいことは知っているけど、いまいち理由が分からない。だからなかなか実践できない……』そんな人はいませんか？市が毎年行っている食育実態調査(小学6年生、中学3年生対象)からも、『朝食を「毎日」食べている』児童生徒の割合と、睡眠時間が十分とれている児童生徒の割合が**減少傾向**であることが分かっています。そこで、今回は「早寝 早起き 朝ごはん」の効果についてお伝えします。

何時に起きていますか？

「起きてすぐに朝ごはんは食べられない」という声をよく耳にします。そんな人は、いつもより30分早く起きてみましょう。顔を洗う、身支度を整えるなど登校準備をしている間にきっとおなかがすいてきて、おいしく朝ごはんを食べることができますよ。



何時に寝ていますか？

脳や骨、筋肉の成長を促す成長ホルモンは、寝入って最初の深い眠りの状態の時にまともに出てきます。しかし、寝る時間が遅くなるとこの分泌に影響を与えてしまうので、早寝を心がけましょう。

朝ごはんは食べていますか？

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているのだから、朝起きた時は脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べないと、睡眠モードから活動モードに切り替わらず、いつまでもボーっとした状態が続いてしまいます。朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう！



朝ごはんを食べると…3つの目覚ましスイッチがオンに！

- あたまのスイッチがオン！ ⇒ 脳に栄養が運ばれ、**集中力や記憶力がアップ**します。
- からだのスイッチがオン！ ⇒ 体温が上がり、**脳や体の働きが活発**になります。
- おなかのスイッチがオン！ ⇒ 腸が動き始め、**排便を促します**。

? 朝ごはんクイズ?

第1問

3つの目覚ましスイッチがオンになる朝ごはんはどちら？

①



ふりかけごはん

②



ごはん、みそ汁、焼き魚、ひじき煮、おひたし

第2問

食べるなら、どちらがいい？

①



あたたかいスープ、トースト

②

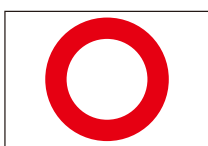


冷たい牛乳、シリアル

第3問

朝ごはんを食べないとダイエットになる？

①



②



第4問

おいしく健康によい食べ方はどちら？

①



ひとりでテレビを見ながら食べる。

②



家族とおしゃべりしながら食べる。

朝ごはんクイズ 答え

第1問

3つの目覚ましスイッチがオンになる朝ごはんはどちら？

正解：② ごはん、みそ汁、焼き魚、ひじき煮、おひたし

食べ物の働きはそれぞれ違います。3つの目覚ましスイッチがオンになるよう、いろいろな食べ物が入った朝ごはんを食べましょう。



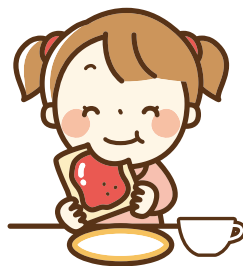
①はふりかけごはんだけなので、あたまのスイッチしかオンになりません。

第2問

食べるなら、どちらがいい？

正解：① あたたかいスープとトースト

胃腸は温まると活動的になって、消化吸収の働きが活発になります。冷えると働きが弱まってしまう。あたたかいスープやトーストなどのあたたかい食事の方が、早くこの効果が得られます。寒さが厳しくなるこれからの季節には、特にあたたかいみそ汁がおすすめです。みそなどの発酵食品は胃を元気にしてくれます。



第3問

朝ごはんを食べないとダイエットになる？

正解：② ×

朝ごはんを抜くと、やせると思われがちですが、実はその逆で太りやすくなってしまいます。空腹の状態が続くと、からだは脂肪を蓄えようとしたり、おなかが減りすぎてごはんを食べすぎたりしてしまうこともあるからです。からだのためにも、3食規則正しく食べるようにしましょう。



朝ごはんめいたのに増えている！

第4問

おいしく健康によい食べ方はどちら？

正解：② 家族とおしゃべりしながら食べる

朝ごはんはからだの栄養補給ですが、家族とおしゃべりしながら食べることで心の栄養補給にもなります。穏やかな気持ちで1日をスタートさせるためにも、家族そろって朝ごはんを食べるようにしましょう。



一緒に食べるともっとおいしいね！

毎日の朝ごはんに
ちょい足し！

レンジで簡単レシピ

忙しい朝にぴったりの電子レンジを使ったメニューを紹介します！

ツナと小ねぎのレンジヨコット

分量1人分

- たまご……………1個
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- ツナ……………大さじ1
- 小ねぎ……………1本



- たまごをボウルに割り入れ、塩こしょうで調味する。
- ①に小口切りにしたねぎと、油を切ったツナを入れ、混ぜ合わせる。
- 耐熱容器に流し入れ、電子レンジ(600W)で2分くらい加熱する。

ブロッコリーのヨチュマヨ和え

分量1人分

- ブロッコリー……………80g
- マヨネーズ……………小さじ1
- コチュジャン……………小さじ1
- かつお節……………ひとつまみ



- ブロッコリーは小房に分け、電子レンジ(600W)で3分くらい加熱する。加熱後、水にさらしたら、ザルにあげて軽く水気を絞る。
- マヨネーズとコチュジャンを混ぜ合わせ、ブロッコリーと和える。
- かつお節をふりかける。

きのこのみそ豆乳スープ

分量1人分

- まいたけ……………1/4パック
- しめじ……………1/4パック
- ベーコン……………1枚
- 豆乳……………100mL
- 水……………100mL
- 鶏ガラスープの素……………小さじ1/2
- みそ……………小さじ1
- こしょう……………少々



- ベーコンは食べやすい大きさにちぎる。まいたけとしめじは石づきを除いて、食べやすい大きさにほぐす。
- 器に①と水、鶏ガラスープの素を入れ、電子レンジ(600W)で2分くらい加熱する。
- ②に豆乳を加えて、再び電子レンジで1分くらい加熱する。
- 食べる直前にみそを溶かし入れ、こしょうをふりかける。



電子レンジを使えば、時間の短縮につながりますし、簡単にレベルアップした朝ごはんになります！

寒い日が続きますが、あたたかい朝ごはん、あたたかな家族の団らんで毎日を元気に過ごしましょう。