

7月 食事だより



朝ごはん「1日のはじまり」のエネルギー源で規則正しい生活リズムの基礎になる大切な食事です。朝食を抜くと生活全体のリズムが乱れるばかりでなく、摂取栄養のバランスが崩れ、特に体の調節に必要な微量栄養素（カルシウム、鉄分など）が欠け、脳に栄養が行き渡らなくなります。その結果血圧や体温が下がって体が温まらず集中力や意欲がなくなり生活力が低下します。



朝食の役割

①寝ている間に下がっている体温を高め、身体活動を活発にする

私たちの体は脳からの指令を受けて神経系や内分泌系が働き始め、ほとんどが 24 時間周期のリズムで体内調整されています。体温や血圧が昼に高く、夜に低いのもこのためです。朝食を食べて体温を高め、一日元気に過ごしましょう。

②ホルモンや酵素の分泌を促し、生体リズムを整える

朝食を規則正しくとっていると、その1時間くらい前から消化液分泌の準備が始まり、腸のぜん動運動などがスタートします。しかし、朝食を食べない習慣がついていると、こうした準備態勢が起こらず、食欲もわいてきません。生体リズムを整えるには、まず、1日3食、時間を定めてきちんと食べることが大切です。

③脳のエネルギー源である糖質を補給し、知的活動を活発にする

子どもの発育・発達にかかわる成長ホルモンは、夜のレム睡眠時に多く分泌され、朝に活発化します。そのために、消耗したブドウ糖を朝食で補給しなければ脳が円滑に働きません。また、朝空腹で目が覚めるのは、血液中のブドウ糖量が減って摂食中枢が刺激され、空腹を感じるからです。

ごはんせんべい



朝ごはんにもぴったり！

前の夜の余ったごはんを使用できる。

わかめやしらすが入っているのでミネラルもとれます。

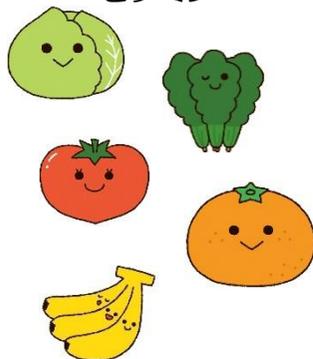
朝食にとりたい食品グループ

たんぱく質



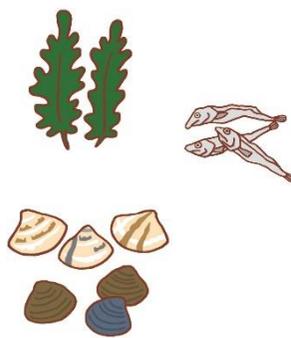
など

ビタミン



など

ミネラル



など

<材料（子ども2人分）>

米 1/2 合 炊き込みわかめ 小さじ1/2 しらす 4g
ごま 小さじ1/2 ごま油 小さじ1 しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- 1.炊きあがったごはん炊き込みわかめ、しらす干し、ごま、しょうゆを混ぜます。
- 2.適量を丸めてその上にクッキングシートをかぶせボウルなどで上から潰し平たいせんべいを作ります。
- 3.2のせんべいにごま油を塗り、オーブントースターでカリッとするまで焼いたら出来上がりです。