

きゅうしょくセンターだより

9月

☆今月の目標☆『食べ物のはたらきを知ろう～朝ごはんの役割～』



毎日しっかりと朝ごはんを食べていますか？ 1日を元気に活動するためには、朝ごはんがとても大切です。今月は、朝ごはんについて考えてみましょう。



朝ごはんを食べると...

体を目覚めさせる！



食事をすることで体が温まります。また、かむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために、内臓も活動し始めます。



脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる！



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぶを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があり、特に朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！



決まった時間に朝ごはんを食べることが、よい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激して、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は、大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

朝ごはんを食べないと...

朝ごはんと体調の関係は？

生活習慣病

不規則な生活リズムや食事の偏りが生まれ、肥満や糖尿病など生活習慣病になるリスクが高くなります。

便秘

朝ごはんを食べないと、腸がなかなか活動を始めなくなり、便秘がちになってしまいます。

やる気が出ない

「食べる」という行為で、視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経が刺激され、体が活動モードになります。

太りやすくなる

朝ごはんを食べず、食事回数を減らしてしまうと、体は食べ物のエネルギーを脂肪に変えて体内に蓄えようとします。体重を減らすどころか、かえって太りやすい体質になってしまふことがあります。

学力低下

脳を動かすエネルギーのもとでんぶなどが分解されて作られるブドウ糖。睡眠中も脳は活動しています。ブドウ糖は体にほとんど蓄えることができないので、食事ですっかり補給することが大切です。朝ごはんを食べないと、十分なエネルギーが脳に供給されず、はたらきが鈍ります。



生活リズムの乱れ

決まった時間にきちんと食事をしないと、体内時計が徐々に狂ってしまい、健康的な生活リズムがくずれてしまいます。

おにぎり作りのポイント

- ①ご飯は少しのために炊こう。
- ②具を入れる場合は、汁気のないもの(汁気を飛ばしたもの)にしよう。
- ③素手でにぎる場合は、せっけんで手をよく洗ってからにぎり、なるべく早く食べよう。お弁当にするときはできればラップを利用してにぎり、涼しいところで保管しておこう。



三角おにぎりのにぎり方

- ①手に水をつけて塩をふり、手を合わせて塩をなじませる。(ラップを使う場合はなくてもよい)
- ②左手にご飯をとる。ラップを使う場合は少し広めに切って手のひらにのせ、その上にご飯をのせる。具を入れる場合はご飯の真ん中に置く。
- ③右手をかぶせてご飯を包みこむように丸くにぎる。
- ④左手の手のひらを「コ」の形にし、右手を「へ」の形にしてにぎる。ご飯を数回回転させて三角形を作る。

