

食べるってとっても大事！

朝ごはんは1日の最初の大事なスイッチ！

皆さんは今、体が大きく成長する大事な時期です。しっかりした体をつくるためには、毎日の朝・昼・夜の3度の食事がとても大切です。

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。皆さんも、改めて給食や普段の食事について考えてみませんか。

「食欲がない」「起きられない」「ダイエット中だから」という理由から、朝ごはんを抜いていませんか？朝ごはんには胃袋を満たすだけではない、重要な役割があります。

脳のエネルギー補給

脳は睡眠中も休みなく働いているため、朝の脳はエネルギー不足。このまま1日を始めてしまうと、頭がぼんやりして元気が出なかったり、授業に集中することができなかつたりします。

体温を上げる

朝ごはんを食べないと、体温が下がったままなので、体が重く感じたり、だるさや疲労感が残ったりします。

肥満を防ぐ

朝ごはんを食べないと、ほかの食事や間食が増えてしまいがち。また、空腹時間が長くなると、体は栄養をため込もうとするため、太りやすくなります。

ドヨーン…

元気がないね。もしかして、朝ごはん食べてない？



のりた

朝は食欲がなくて…



源 ねりかま

朝ごはんは脳のエネルギー！朝ごはんを食べると、体のスイッチが入り、勉強や運動に集中できるのでおじやる！



源 ねりかま

朝ごはんを食べるための秘けつは…

ゴソゴソ…



源 ねりかま

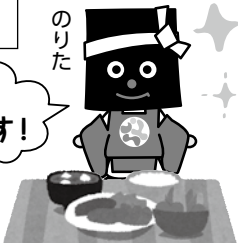


なるほど！

次の日の朝

のりた

いただきま〜す！



朝ごはんをおいしく食べる秘けつは…早寝・早起き・朝ごはん



夜ごはんを早めに食べる



お風呂にゆっくりとつかる



夜遅くまでのテレビやゲームを控える

早寝！早起き！

そうすると…

朝ごはん！

いただきま〜す！



朝ごはんをおいしく食べるためには、お腹が空いていることが大切です。

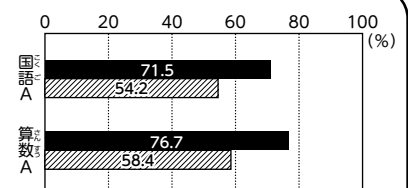
そのためには、夜ごはんを早めに食べて、早寝・早起きをするようにしましょう。お風呂にゆっくりとつかりと眠りにつきやすくなります。

反対に、スマホやテレビ、ゲームなどは、眠りにつきにくくなり、ついつい夜更かししてしまうので控えましょう。

こんなデータも…

文部科学省による「全国学力・学習状況調査」では、朝ごはんをきちんと食べる習慣がある学生ほど、テストの正答率が高い傾向にあることが分かりました。

また、体力テストの結果も、朝ごはんが良い影響を与えています。



文部科学省：平成27年度全国学力・学習状況調査

■ 朝ごはんを毎日食べる人
▨ 食べていない人

給食は栄養バツグン！ だけど…

給食の献立がどのように決まっているか知っていますか？
普段、何げなく食べているかもしれませんが、給食の献立は、実はいろいろなことを考えて作られています。

栄養満点でおいしい給食の献立について、栄養士さんに教えてもらいました。

献立を考える栄養士のポイント

- 必要な栄養量を満たすように、使用する食材の種類や量を考えます
- 栄養バランスや彩り、味の組み合わせなどを考えます
- 食べ残しの量から、不足している栄養素を調べ、それを献立作りに生かします



浦戸小学校の
栄養士
岩本幸子さん

嫌いなものが少なくなるように献立を工夫しています。完食してもらうことが目標なので、食べ残しが少ないと、とてもうれしいです。

また、行事にちなんだ料理や郷土料理など、家庭で食べる機会が減ってきている献立を取り入れて、地域の食文化に触れてもらえるように考えています。

市内の栄養士で新しい献立の開発にも取り組んでいます。「こんな給食が食べたい！」というアイデアがあったら、ぜひ教えてください！



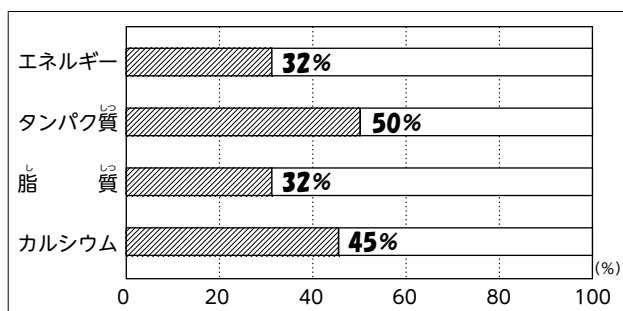
こんなに考えて作られているのだから、給食を残さず食べていれば、栄養はバッチリだね！

いや、それはどうかな。下のグラフは1日に必要な栄養量を100としたときの、給食で取る栄養量の割合であじやる。

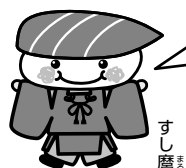
皆さんが健康に過ごすために必要な栄養量は、年齢や性別ごとに国が基準を示しているのであじやる。



源 ねりかま



※中学生男子の場合



給食では1日の必要量の1/3~1/2の栄養が取れるんだ！じゃあ、朝ごはんと夜ごはんで残りの栄養を取らないとね！

塩竈の良さを再発見！

「ふるさと給食」

ふるさと給食は、塩竈の特性を生かし、魚や練り製品などの地場産品を取り入れたメニューで、学校の栄養士・栄養教諭が平成元年ころから取り組んできました。

開始当時からある「しおがまサラダ」や「マグロのオーロラ煮」は、もしかすると、皆さんのお父さんやお母さんも小中学生のころに食べていたかもしれません。

ふるさと給食のレシピは「広報しおがま」に掲載しており、1月号では大人気の「マグロのオーロラ煮」を紹介しします。



「ふるさと給食」人気ランキング

- 1位 しおがまサラダ
- 2位 マグロのオーロラ煮
- 3位 しおがま汁

平成27年度食事についてのアンケート調査より

簡単朝ごはんレシピ

「五目納豆丼」



材料 (2人分)

- 温かいご飯…茶碗2杯 (300g)
- 納豆……………2パック
- ちりめんじゃこ…5g
- 細ねぎ……………4本
- しば漬け……………10g
- しょうゆ…大さじ1/2
- 焼きのり……………適量

作り方

- ①ちりめんじゃこは熱湯を回しかける
- ②細ねぎは小口切りにして、しば漬けは細かく刻む
- ③納豆にしょうゆを加えてかき混ぜる
- ④どんぶりにご飯を盛り、のりをちぎって散らし、①～③を彩りよくのせる

いつもの納豆ごはんが変身！



ミニクイズ！

- Q1 「しおがま汁」に入っている魚は何でしょう？
Q2 マグロのオーロラ煮の料理名の由来は何でしょう？

答えは次のページです！