

平成30年 5月号
さいたま市立宮前小学校
校長 松下 穰
栄養教諭



～朝ごはんをしっかりと食べましょう～ 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか。時間がない、食欲がないというような理由で朝ごはんを食べなかったり、食べてもパンにお茶だけ、ごはんにふりかけをかけただけのものだったりという人はいませんか。



朝起きた時、脳や体はエネルギー不足の状態です。それは、寝ている間も体温を保ったり、体の機能を働かせるためにエネルギーを使っているからです。朝ごはんを食べると、香りをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。

朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い時間、体の「断食状態」が続きます。物事を考えるための脳もフル回転出来ません。だから、しっかりと朝ごはんを食べてエネルギー源を補給することが大切です。

朝ごはんでは学力アップ↑

朝ごはんを毎日食べる人の方が、食べない人に比べて、テストの平均正解率が高いことがわかっています。

食べなければダイエットできる？

食べなければやせると思っていますか。人間の体は、何も食べない状態が続くと、やっと入ってきたエネルギーを脂肪にしてできるだけ体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りかねません。

《 簡単にできる朝ごはんを紹介します 》

【納豆丼】(材料 1人分)

・ごはん	茶わん1杯
・パック納豆	1パック
・漬物(高菜漬けや浅漬けなど)	10g(細かくきざむ)
・ちりめんじゃこ	小スプーン2杯
・長いも	30g(皮をむいてビニール袋に入れ、たたいてつぶす)
・卵黄(温泉卵や半熟卵でも)	1個
・焼きのり	適量

(作り方)

- ①納豆に、パックついているタレと練りからしを入れてよく混ぜる。
- ②ごはんの上に①、漬物、ちりめんじゃこ、長いもをのせ、中央に卵黄をのせる。
- ③最後に焼きのりを散らせば出来上がり。

※火を使わないので、あっという間に出来ます。具材を変えて、色々な組み合わせを楽しみましょう。
※余った卵白は、かに風味かまぼこなどを混ぜて卵焼きにすると、見た目もきれいな1品になります。

