

食育通信



令和6年5月号
喜界町防災食育センター

成長期にある子どもたちにとって、朝ごはんは元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



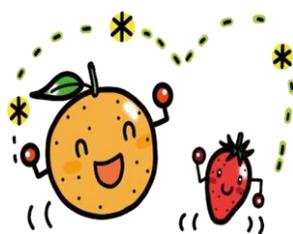
生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

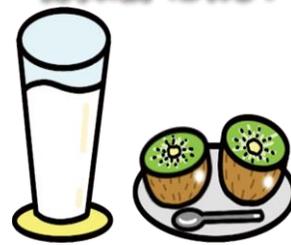
「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

くだものと牛乳・乳製品のよさ

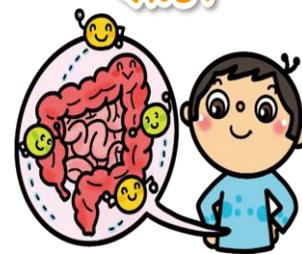
フレッシュな
栄養素がとれる!



とても手軽で
簡単に食べられる!



腸を元気にして
くれる!



ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいうすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

こんなマナー違反していませんか?

「ひじをつく」、「足をくむ」、「食べ物を口に入れたまま話す」、「食事中にふざけ話をしない話をする」などしていませんか。マナー違反は格好が悪く、ほかの人の迷惑にもなります。自分のマナーを見直してみましょう。