

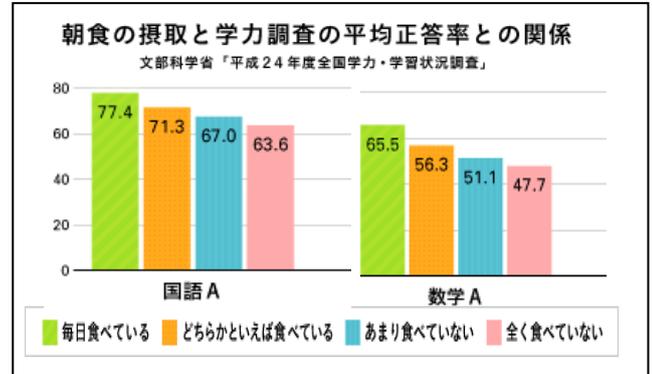
1日の始まりは朝食から

人は寝ている間にもエネルギーを消費しており、朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。朝食をとることによって脳にエネルギーが補給され、体温が上がり、内臓が動き出します。

朝食と学力・体力・心の関係

朝食の摂取は、学力や体力も影響します。

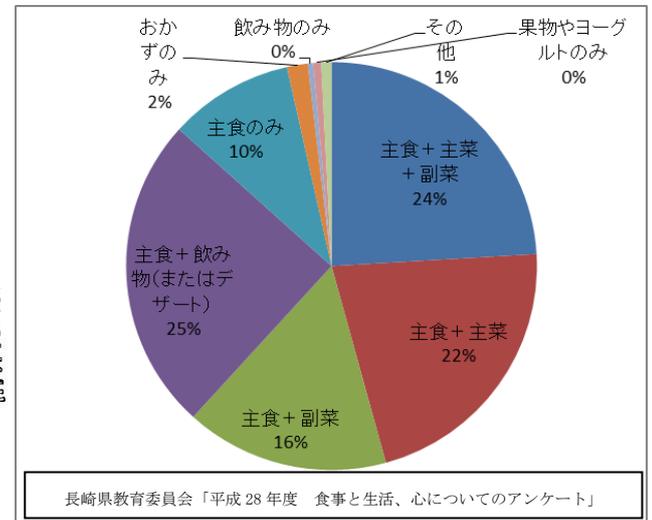
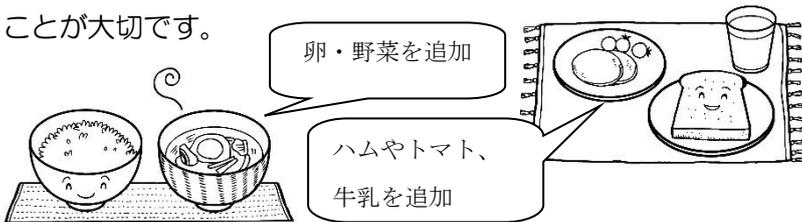
きちんと朝食をとっている人は、そうでない人よりテストの点数や体力が高い傾向にあります。また、朝食を欠食する子どもは「イライラする」「やる気が起きない」と訴える割合が高く、心にも影響を与えてしまいます。



朝食の内容について

長崎県の中学生で主食+主菜+副菜の形をとっている子どもは、全体の24%しかいませんでした。

成長期の子どもたちにおいて、朝食での栄養摂取は重要です。朝の時間は貴重ですが、できる所からおかずを増やしていくことが大切です。



朝食に主食・主菜・副菜をそろえてバランスアップ!

主食

米・パン・麺などで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。



主菜

魚・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

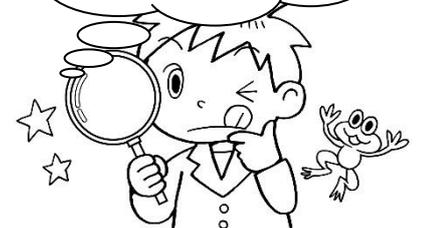


副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。



自分の朝食をチェックしてみましょう!



給食のレシピ しらす干し入りソテー(4人分)

キャベツ	約3~4枚
ほうれん草	1株
しらす干し	10g
塩こしょう	少々
油	適量



作り方

- ① キャベツは約1cmのせん切りにし、ほうれん草は約2cm長さに切る。
- ② フライパンでしらす干しを乾煎りする。
- ③ フライパンに油を熱し、キャベツ、ほうれん草を入れ炒め、塩こしょうをする。火が通ったら、しらす干しを加え、味をととのえる。

ソテーにしらす干しを入れることにより、噛みごたえとカルシウム摂取がアップします。