

いただきます

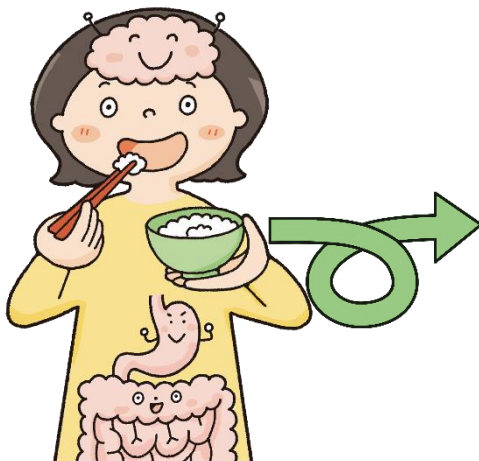


R7年6月
安曇野市学校栄養士会
食育だより

家族で考えてみませんか？

毎日の 朝ごはん習慣

◇朝ごはん で からだの スイッチオン！

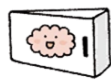


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

Q.朝ごはんを抜くと
どうなるの？

- A.・エネルギー不足
・代謝が悪くなる
・集中力ダウン
・イライラする

からだ 心 不調

の原因に

なります。



◇朝ごはんを 毎日 食べるには？

まず 早寝、早起きで、体内時計を正常に働かせましょう



Q.食欲がないときは どうすればよいの？

A.・まだ 体が起ききってないかもしれません。

早寝、早起きのリズムを続けてみましょう。

・夕食後に夜食を食べていませんか？

夜遅くに食べるものを控えて、朝おなかがすくようになるとよいですね。

・消化に良い 汁ものや、ヨーグルトなどもおすすめです。



◇おすすめ 朝ごはんメニュー

みそ汁



野菜だけでなく、【赤】【黄】の食べものを具に入ると、1品で栄養バランスが整うよ！

塩分と水分も補給できて
熱中症予防にもなるよ！

赤

肉類(豚、鶏肉、ウィンナー)
練り製品(ちくわ、かまぼこ)
大豆製品(豆腐、油揚げ)
海藻(わかめ、こんぶ)
卵 など

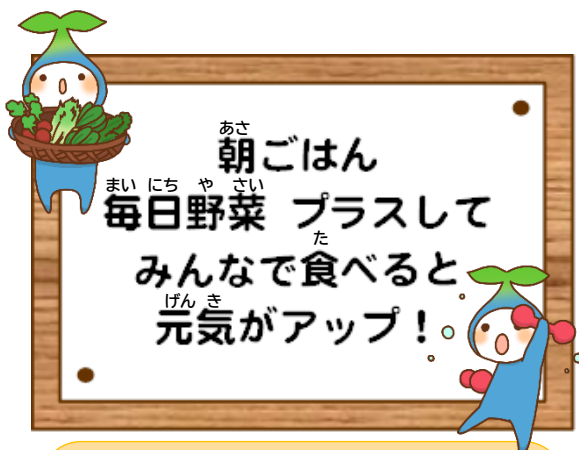
いも(じゃがいも、さつまいも、里いも)
こんにやく
お麴 など

黄

緑

野菜(緑黄色野菜:かぼちゃ、にんじん、小松菜)
(その他の野菜:大根、白菜、玉ねぎ)
きのこ など

◇これからの 朝ごはん ～少し未来の 自分の体と心のために～



- ★おすすめ朝食の「みそ汁」や「スープ」に野菜を入れる
- ★トマトやきゅうりなどの夏野菜を食べるなど手がからない方法で朝ごはんに野菜をプラスできるといいですね！



栄養戦隊げんきレンジャー
(長野県栄養教諭・学校栄養職員部会キャラクター)

長野県では3年に1度、県内の児童生徒の食生活の様子や課題を把握するために、小学5年生と中学2年生を対象に「児童生徒の食に関する実態調査」を行っています。今年度は調査の年度となります。

★安曇野市の児童生徒のみなさんの前回結果は…

	小学5年生	中学2年生
Q.朝ごはんを毎日食べていますか？	97.1%	96.8%
Q.朝ごはんを食べることは必要なことだと思いますか？	89.7%	84.9%

Q. 時間がない…忙しい…そんな時は？

A. 果物や、乳製品だけでも食べられるとよいですね。

・家族がそろって朝ごはんを食べることは難しい状況があると思います。

「鯛も一人ではうまからず」ということわざもあります。

子どもだけで食べる場合も、大人が同じ空間で声をかけたり、朝ごはんについて話したりして過ごすことを続けてみましょう。

のぞいてみよう！

安曇野市の学校給食

安曇野市内4つの給食センターでは 郷土食や、地場産物を使った献立を提供しています！



<地場産物>
わさびコロッケ
(玉ねぎ、わさび
じゃがいも、豚肉)



<郷土食>
セタまんじゅう



<地場産物>
ニジマス



<地場産物>
中村屋カレー
(玉ねぎなど)



堀金

家庭でも 安曇野産や長野県産の食材を選んだり買ったりして 地域について知る機会を増やしていきましょう！