

すくすく ぐんぐん かまっ子

令和4年5月
No. 2
作成：嘉麻市内
学校栄養士

～食のおたより～

さわやかで過ごしやすい季節になりました。新学期が始まり、もうすぐ1カ月です。暖かくなって過ごしやすい時期ですが、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなる時期でもあります。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないようにしましょう。



あさ た 朝ごはんを食べよう！



『朝ごはん』は、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に勉強をしたり、運動をしたりするための準備が整います。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れやすくなるなどの影響があります。毎日、朝ごはんを食べて登校しましょう！

あさ 朝ごはんを3つのスイッチオン！



からだのスイッチ



血の流れがよくなり、体温が上がって、体が目覚めます。

のうのスイッチ



脳にエネルギーが補給され、脳が活発に動きだします。

おなかのスイッチ



胃や腸が刺激されて、排便がしやすくなります。

あさ た 朝ごはんを食べるために、次のことに気を付けよう。



はや 早ね早起きをしよう



ねるまえ 朝ごはんを食べる前に、おやつなどを食べないようにしよう



ねるまえ 朝ごはんを食べる前に、次の日の準備をしておこう

えいようそ めざせ！ 栄養素マスター



さんだいえいようそ 三大栄養素 (炭水化物・たんぱく質・脂質)

栄養素にはさまざまな種類があります。その中でも、「炭水化物」・「たんぱく質」・「脂質」は、体の土台となり、エネルギー源にもなるため、三大栄養素と呼ばれています。

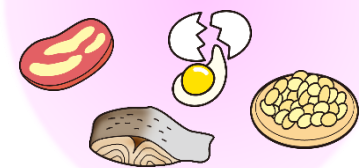
たんすいかぶつ 炭水化物

体を動かすエネルギー源となります。また分解されてできるブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源となります。



たんぱく質

筋肉や皮膚、髪の毛、爪、臓器など体の組織を作る材料になります。



しつ 脂質

炭水化物やたんぱく質より、カロリーが高く、効率的なエネルギー源です。体温を保つ、皮膚を守る働きもあります。



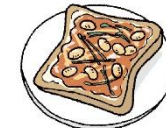
三大栄養素は、とりすぎや摂取不足に気を付け、バランスよくとることが大切です。ご飯やパンを中心に、肉や魚、卵、豆類と野菜を取り入れたおかずを組み合わせて食べるようにしましょう。



つくってみよう♪ 朝食レシピ



豆のピザトースト



①ケチャップをパンに薄くぬる。
②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたごねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんを味つけをした後、ごはんのにのせる。