

# 食育だより



令和2年度 5月号

新型コロナウイルスの影響による休校、そしてゴールデンウィークが終わり、生活リズムが崩れている人はいませんか？「早寝・早起き・朝ごはん」と栄養バランスの良い食事を心がけ、免疫力を高め、丈夫な体を作りましょう。



## 朝ごはんをしっかりと食べよう



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動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、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べ、そして、早寝・早起きの規則正しい生活習慣も身に付けていきましょう。

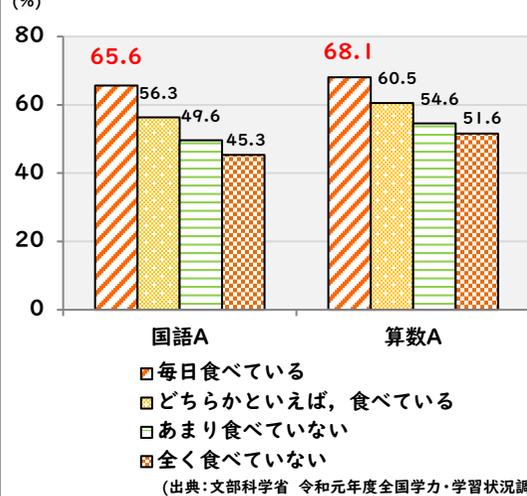


## 朝ごはんでは学力も体力もアップ！？

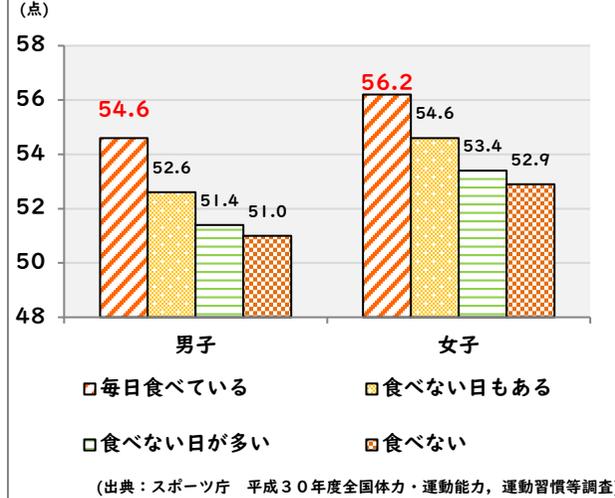


朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や体力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査で分かっています。

【朝食摂取と学力の関係(小学6年)】



【朝食摂取と体力合計点との関係(小学5年)】

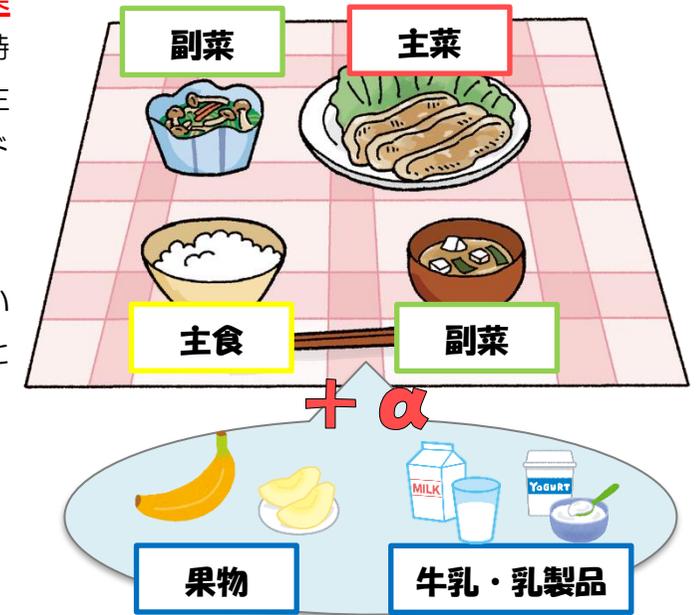


## どんな朝ごはんを食べたらいい？

理想の朝ごはんは、**主食・主菜・副菜**がそろったバランスの良い食事です。特に、必ず朝ごはん食べてほしいのは主食です。主食に多く含まれている「ブドウ糖」は、脳の唯一のエネルギー源で、集中して学習や運動に取り組むためにはとても重要です。朝ごはんを食べていない人は、まずは主食を必ず食べることを心がけましょう。

その他に、果物や乳製品を摂れると、不足しやすいビタミンやカルシウムを補うことができます。

### <理想の朝ごはん>



### 忙しい朝に！子どもも作れる！

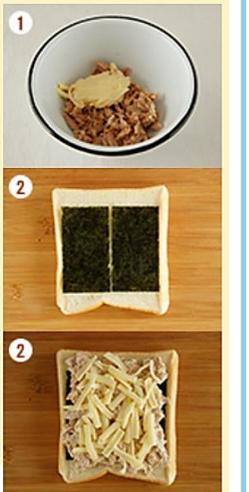
## 簡単和風ツナマヨトースト

#### 材料 [2人ぶん]

食パン (6枚切り)	2枚
ツナの水煮缶 (130~140g)	2缶
マヨネーズ	大さじ2
味のり (8枚切り)	4枚
青のり	少々
ピザ用チーズ	15g

#### 作り方

- 1: ツナ缶の水気を切ってボウルに入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- 2: 食パンに味海苔を並べて乗せ、①をまんべんなく広げチーズを乗せる。
- 3: トースターで2~3分焼き、仕上げに青のりを散らす。



#### 栄養成分表示【1人ぶん】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
266.8kcal	17.7g	14.2g	17g	1.1g	1.4g

出典：公益財団法人ダノン健康栄養財団「ごはんだもん！げんきだもん！」<http://gohagen.jp/index.html>