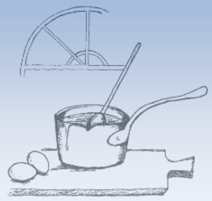
食育だより



令和３年５月１９日(水)
八丈町立富士中学校
No.2
～毎月１９日は食育の日～
食育リーダー　加藤　花苗

雨の日が続き蒸し暑い気候になってきましたが、ようやく中間考査が終了し１年生のみなさんは少しずつ中学校生活にも慣れてきた頃ではないでしょうか。皆さんが日頃食べている学校の給食は、１日に必要な栄養素の約１/３を摂取することができます。中学１年生は、小学生のときより摂取する量が多くなっているので、量が多く感じる人もいるかもしれません。しかし、富士中学校の給食は八丈島の食材が多く使用されており、栄養士さんや調理師さんが、皆さんの健康を考えて毎日給食を作ってくださっているので、皆さん残さずしっかり食べましょう。

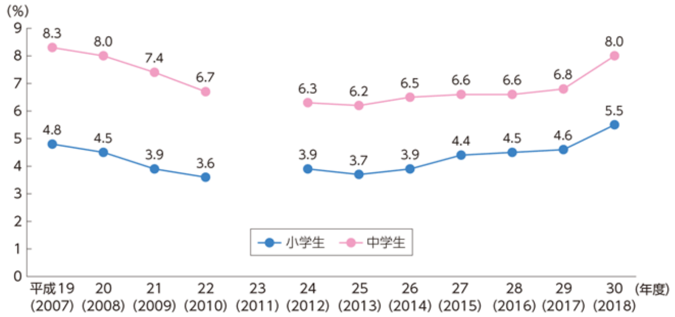
5月の食育目標　朝食をしっかり食べよう！

朝食は一日のはじめの大事なスイッチ

朝起きた時、頭が「ボーッ」とすることはないですか。その原因は、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまったために引き起こる現象なのです。私たちの脳は"ブドウ糖"をエネルギー源として使っており、朝食を食べないと午前中にからだは動いても頭はボンヤリという状態になりがちです。このエネルギーをしっかり補わないと、集中力や記憶力などにも影響が出ることがあります。寝ている間消費したエネルギー源となるブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳を活性化させ体をしっかり目覚めさせましょう。主食となるごはんには、脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中することができます。朝食は一日を活動的に過ごすための大事なスイッチになるので、毎朝ちゃんとスイッチを入れるように心がけましょう。

小・中学生の朝食欠食率は、一時期は減少傾向がみられたものの、近年は**増加傾向**になっています。

子供の朝食欠食率の推移



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」

朝食をとらない理由として、「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されていない」などの理由があげられます。「時間がない」のは夜更かしによる朝寝坊が考えられ、そのため生活リズムが乱れ「食欲がない」ようです。「朝食が用意されていない」のは、用意しても食べないからというのが大きな理由のようです。まずは朝食をおいしく食べられるよう、生活のリズムを整えていきましょう。

朝食を工夫してみよう！

時間のない朝は、簡単で食べやすい献立を工夫してみましょう。時間のある日は前日などに作り置きし、冷凍したものを電子レンジで温め直してしっかり朝食を食べよう。時間のない日は手早く栄養を摂るのに最適なフルーツやヨーグルトなどを摂取しよう！普段から朝ごはんを食べる習慣のない人は、手軽なものから朝ごはんをとるように工夫してみよう！

~朝の忙しい時間にお勧めの朝食レシピ紹介~

電子レンジで簡単！カルボナーラ風リゾット

（ 調理時間：約 10 分 ）

～ 材料（ ２人前 ）～

・ごはん	120g	A
・水	60cc	A
・牛乳	60cc	A
・めんつゆ	大さじ 1	A
・黒こしょう	少々	

・ベーコン(スライス)	1/2 枚分(幅 1cm)
・粉チーズ	大さじ1
・卵黄	２個分
・黒こしょう	適量

下準備

①ごはんは洗って粘りを除き、ザルに上げて水気を切っておく。

作り方

①大きめのマグカップにご飯を入れ、A を半量ずつ入れ混ぜる。

②ラップをし、隙間を開けてふんわりとかけ、電子レンジで加熱する。（500W 約 3 分 ）

③取り出してベーコンと粉チーズを加えて混ぜる。
　ラップをふんわりとかけ、再度電子レンジで加熱する。（500W 約 30 秒 ）

④卵黄をのせ、黒こしょうをふる。完成。

ポイント：マグカップは、口が広めのものを選び、ラップはふんわりとかけましょう。

保護者の皆様へ

子どもが朝食を食べない理由を見ると、食べる時間がない、食欲がない、食事が用意されていない、食べる習慣がないなどといった様々な理由があげられています。また、大人に合わせた夜型の生活習慣が朝食を食べない原因になっていることもあるようです。「ひとり食べ」ではますます食欲が出なくなってしまうため、子どもの時間に合わせて一緒に食事をとることをお勧めします。朝早く起こして朝食をとるようにすると、夜も早く寝るようになります。朝ごはんをおいしく感じられたら、食べることへの意欲や食べ物に関する関心も生まれると思います。