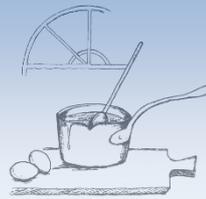


食育だより



令和4年5月19日(木)
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

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ため、量が多く感じる人もいるかもしれません。しかし、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う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います。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。

朝食を摂るメリットについて

*集中力・記憶力がアップする

朝食は、身体活動に必要な様々な栄養素をしっかり補給し、1日の活動をスタートできる状態をつくります。朝食を毎日食べている子どもの方が、**学力調査の平均正答率**や**スポーツテストなどの体力合計点が高い傾向**にあります。



*イライラが解消される

朝食を抜くと、エネルギー源となるブドウ糖が不足します。エネルギーが不足すると脳がはたらきになくなり、**イライラしやすい状態**になります。



*生活習慣病の予防

朝食を抜くと、空腹状態が長く続くことにより、必要以上に食べ過ぎてしまう傾向があります。その結果、血糖値が急上昇し、インスリンが過剰に分泌されることにより**肥満**につながります。



主食となる「ご飯」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。



ブドウ糖を多く含む食品

白米、パン、ブドウ、バナナ、アンス、はちみつなど。



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。時間のある日は、前日などに作り置き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、手軽なものから食べてみよう！



レンジで簡単！豆腐とわかめのとろとろ中華スープ

～ 材料（1人前）～

- ・豆腐 1/4丁
- ・長ねぎ 1/3本
- ・えのき 30g
- ・乾燥わかめ 1g
- ・水 100ml
- ・片栗粉 小さじ1
- ・中華スープの素 小さじ1/2
- ・ごま 適量
- ・ごま油 小さじ1/2

少しとろみをつけた、あったかいスープ♪



作り方

1. 豆腐2cm角、長ねぎは斜め薄切り、えのきは石づきを落として半分に切る。
2. マグカップに切った具材と乾燥わかめを詰め、水を注ぎ、片栗粉と中華スープの素を加えて混ぜる。
3. ふんわりラップをかけて、電子レンジ600Wで2分加熱。
4. とろみが均一になるように優しく混ぜ、仕上げにごまごま油をかける。

辛いのが好きな人は、ラー油を入れたり、少ししょうがを入れたりしても美味しいですよ！