【食育通信】

いただきます・ごちそうさま

第　2号
令和元年　5月　8日
呉市立下蒲刈中学校

新しい学年での学校生活が始まってから早１カ月がたちました。１年間の中で一番過ごしやすい時期ですが，大型連休などもあり，それまでの緊張がほぐれ，疲れが出やすくなってくる頃でもあります。疲れをためないよう早寝早起きをして，毎朝しっかり朝食を味わいましょう。

朝食の大切さを考えよう！パート2

朝食を食べるということは，睡眠による休息モードから，活動モードへと心身を切り替え，生活リズムを整えるためにも大切です。



朝食のはたらき



☆体や脳へのエネルギーチャージ☆

朝起きた時，体はエネルギー不足の状態です。それは，寝ている間も体の機能をはたらかせたり，体温を保つためにエネルギーを使っているからです。



☆体をウォーミングアップする☆

朝食を食べずに登校すると，給食までの長い時間，体の「断食状態」が続きます。体はもちろん，脳にもエネルギーが届かず，授業に集中することができません。



☆体に朝が来たことを知らせ健康的な生活リズムをつくる☆

朝食を食べることで，体に朝が来たことを知らせます。規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえで，カギとなる大切な食事です。また，近年の研究で，起床してから１時間以内に食べることがポイントだとも言われています。

朝食は，英語で「ブレックファースト（Ｂｒｅａｋｆａｓｔ）」といいます。これは「断食（ｆａｓｔ）」を「破る（ｂｒｅａｋ）」ということからできた言葉だそうです。毎朝，しっかり朝食を食べる習慣を身につけ，元気に１日をスタートさせましょう。



つくってみませんか？　プラス一品（副菜）

★春野菜とベーコンのシーザーサラダ（１人分）★

＝材料＝

ベーコン	１枚
スナップエンドウ	５本
グリーンアスパラガス	１本
春きゃべつ	１枚



・シーザードレッシング

マヨネーズ	大さじ１
レモン汁	小さじ１/４
牛乳	小さじ１/２
粉チーズ	小さじ１弱
さとう	小さじ１/４
塩・こしょう	少々

① ベーコンは１㎝幅に切り，耐熱の皿に入れて，電子レンジで１分加熱して，カリッとさせる。
② スナップエンドウは筋を取り，アスパラガスは食べやすい長さに切り，それぞれを彩りよく茹でて，ザルにあげる。春きゃべつは太めの千切りにする。
③ シーザードレッシングの材料を混ぜ合わせる。
④ ①，②を器に盛り，③をかける。