



## 朝ごはんを食べるのはどうして？

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい環境にも慣れてくるころですね。みなさんは、朝ごはん食べていますか？「朝起きれなくて朝ごはんを食べないで学校にきてしまった」ということはありませんか。「しっかり朝ごはんを食べましょう」と良く言われますが、なぜでしょう？じつは、みなさんの1日は「朝ごはんを食べる」ことをきっかけに動きだしているからです。朝ごはんは、午前中の活動のための食事で、1日を健康的に過ごすための大事なスタートです。

### ☆頭を動かす役目がある

脳はブドウ糖をエネルギー源として使います。ご飯やパンなどの主食には炭水化物（でんぷん）が多く含まれ、体の中で消化されてブドウ糖になります。しっかり主食を食べるようにしましょう。でんぷんは、ゆっくり消化・吸収され、お昼までエネルギーを供給することができます。



### ☆1日のエネルギー、栄養を満たす

朝食を欠食すると、1日に必要なエネルギー、栄養を他の2食で補わなくてはなりません。みなさんは、体が著しく成長する時期なので1日に必要なエネルギー量を十分とる必要があります。3食しっかり食べ、その他に補食（間食）を加えてください。しっかり食べることで、体内でエネルギーがきちんと使われるように働くビタミン、そして成長期のみなさんの体を作るたんぱく質やミネラル（無機質）も補給できます。



また、睡眠もとても大切です。寝ている間に体や脳では、日中に疲労した部分を修復したり、体を健康に保つためのさまざまな調節機能が働いています。まずは、毎日朝ごはんを食べ、生活リズムを意識して1ヵ月過ごしてみませんか？朝ごはんを毎日食べているよ！という人は、これからも続けてくださいね♪朝食を食べられていないという人は、まずは何か一口食べることから初めてみませんか。果物やシリアル、ヨーグルト、野菜ジュースなどがはじめやすいかもしれません。食べる習慣がいたら徐々に食材や品数を増やしてみましょう。

### ☆朝食におすすめの給食メニュー☆

鶏そぼろ（材料/4人分）

鶏ひき肉	200g（小パック1個）
油	5g（小さじ1）
おろししょうが	2g（小さじ1/2）
酒	6g（小さじ1）
しょうゆ	2.4g（大さじ1と小さじ2）
ざらめ	1.2g（大さじ1と小さじ1）

#### 作り方

- 1、フライパンに油を入れ、鶏ひき肉、しょうがを炒める
  - 2、酒・ざらめ・しょうゆの順に入れ調味する
- ※大量調理用のレシピなので、味をみながら、調味料の量を調節してください。

◎給食でよく登場する鶏そぼろです。コーンと枝豆を入れてそぼろ丼の具として給食で提供しています。少し多めに作り冷凍しておくとも朝食にも使えるのでおすすめです。ごはん、卵やほうれん草と一緒に入れて、そぼろ丼にしたり、オムレツの具にしたり、お肉の種類を変えたり、しょうがとみそで味付けをしたり、ピリ辛にしてもいいと思います。