

# 食育だより

8・9月

令和4年8月26日

舞鶴市教育委員会

## 朝食の効果を知ろう！～朝食を食べない手はない～

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人はいませんか。朝食の効果を知り、「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけて生活習慣を整えましょう。



### 朝食の5つの効果 (文部科学省発行 中学校食育教材より抜粋)

#### 体温や脈拍の上昇効果

睡眠時は起きている時よりも体温が低く、脈拍も減少します。私たちの体は口の中に物が入ってくると消化器官が動き出します。朝食をとるという行為により食道や胃、腸などが運動を開始し、それによって得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。

#### エネルギー源の補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。例えば15歳男性、体重60kgの場合、8時間の睡眠で480kcalのエネルギーを消費しています。つまり起床時はエネルギーやエネルギーを作るために必要な栄養素が少ない状況といえます。このため、朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補充しなくてはなりません。

#### 便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくると大腸がぜん動運動を起こし、排便を促します。朝食をとることにより、排便のリズムが作られることから、朝食を抜く習慣があると便秘の原因となることがあります。

#### 体温維持の効果

朝食をとることにより、午前中、体温が上昇した状態を維持することができます。

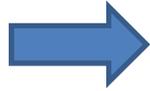
#### 良質な睡眠のため

「その日の夜の眠りは朝に決まる」と言っても過言ではありません。たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、不可欠アミノ酸(必須アミノ酸)のトリプトファンを材料に脳内でセロトニンが作られます。セロトニンは感情を安定させる作用があり、朝食を食べることで日中を安定して過ごすことができます。夜になると日中に作られたセロトニンの量によって眠りを促すメラトニンという物質が作られます。朝ご飯をバランスよく食べてトリプトファン(魚、乳製品、卵に多く含まれます)を十分に摂取できると、日中は穏やかに過ごすことができ、夜も睡眠の質が確保されることとなります。

# 今よりワンランクアップの朝食にチャレンジ!

ちょっとひと工夫!

朝ご飯を  
食べていない人は...



まずは、野菜ジュースやヨーグルトなど  
軽いものを口にすることから始めましょう。



朝はパン(菓子パン)  
だけという人は...



野菜サラダやスープ、果物を入れた  
ヨーグルトなども食べましょう。



朝はおにぎり  
(ふりかけごはん)  
だけという人は...



みそ汁を具たくさんにしましょう。インスタ  
ントのみそ汁を飲む場合でも、野菜をちょっ  
と加えるだけでバランスが良くなります。



## 8月31日は「野菜の日」

野菜は、成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

朝ごはんから  
野菜を  
食べよう!



朝ごはんを食べないと、1日に食べることのできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

サラダだけでなく  
バリエーション豊かに!



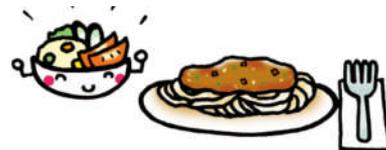
生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めたりした野菜の方がたくさん食べられます。

いろんな野菜を  
楽しもう!



野菜は季節の旬を特に感じられる食べ物です。旬の野菜は市場によく出回り、価格も手ごろになりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!



ごはん野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。

### お知らせ

#### 1 中学校給食の弁当箱について

平成24年の給食開始から使用している弁当箱が劣化してきたため、更新し、2学期から新しい弁当箱を使用します。形や色は今までと同じです。

#### 2 学校給食食材の高騰に対する緊急対策について

コロナ等の影響により、原油価格や食材料を始めとする様々な生活関連物資等の物価高騰が続く中、これまでどおりの学校給食を維持するため、学校給食食材の高騰に対する対策として舞鶴市より、1食あたり18円の補助金が支給されます。現行の保護者負担額(月5,200円)に変更はありません。

子どもたちにとってより一層楽しみとなるような充実した給食づくりに努めていきます。