

# ほけんだより 6月号



郡山市立御館中学校保健室  
令和6年6月14日



6月は食育月間となっています。福島県内の学校では、この食育月間に合わせて「第1回朝食について見直そう週間運動」を実施することになっています。本校では、6月17日～21日に「第1回朝食について見直そう週間運動」を実施します。子ども達の心と体の健やかな成長のために、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

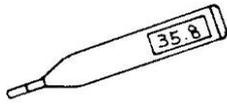
## ☆ 朝食をしっかりと食べよう！ ☆



どうなっているの？

### 朝食を食べていない時の体の状態

体温は常に低い



血糖値も低いまま



体は眠ったまま



あんなに心当たりの症状は、ありませんか？

イライラ



集中力低下



だるい、腹痛などの体調不良



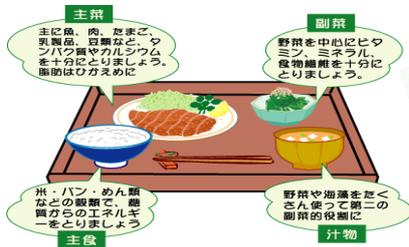
脳のタイムリミットは12時間

朝起きた時には、脳がエネルギー切れなので、朝食を食べて栄養を補うことが必要です。

夕食の効果はいつまで？

(時間) 午後7時 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 午前7時 8

脳のエネルギー



夕食が消化吸収されて脳の栄養に。



寝ている時も脳は活動しています。



目覚めるころには、脳が栄養不足に。

ここまで

### タイムリミットが12時間のわけは？

脳のエネルギーとなるブドウ糖は、グリコーゲンという形で肝臓に約60g蓄えることができます。脳では、エネルギーを1時間あたり5g消費するとして考えると、12時間後には、蓄えていたエネルギーが少なくなってしまうことになります。

# ☆ 朝ごはんの役割 ☆

## お腹のスイッチを入れる副菜

朝、お腹に食べ物が入ると反射的に腸が動きます。野菜の食物繊維はスムーズに排便を促します。

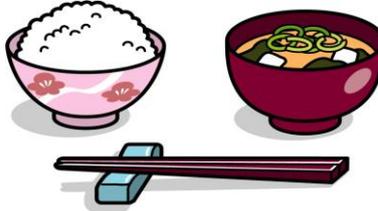


## 体のスイッチを入れる主菜

睡眠中は体温が約1℃下がります。食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。

## 脳のスイッチを入れる主食

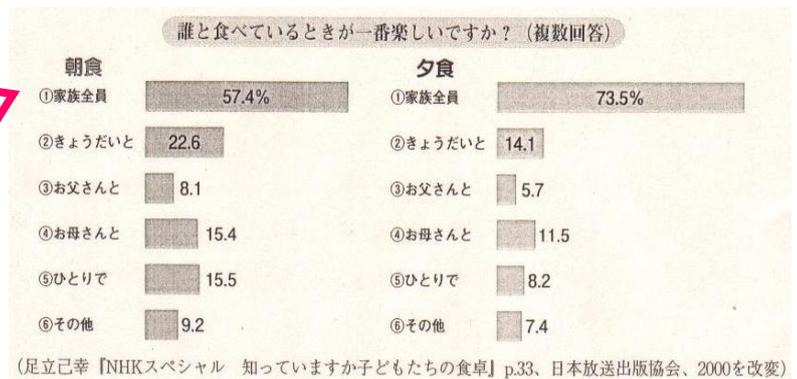
脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。（炭水化物：ブドウ糖を多く含むごはん・パン・めん等）



## お腹のスイッチを入れる汁物

ビタミンや食物繊維を多く含む野菜や汁物を食べることで、腸を働かせることができ、お腹にスイッチを入れることができます。

「家族で食べている時が一番楽しい」という回答が圧倒的に多くなっています。朝は子どもの気持ちの変化が表れやすい時間です。忙しい朝ですが、ぜひ一緒に食べて欲しいと思います。



☆

朝食簡単レシピ

☆

### 炒めて混ぜるだけ温サラダ



- 1 ベビーリーフは、洗ってから水をよくきり、ボウルに入れる。
- 2 フライパンにマーガリンを入れて熱し、そこへ溶き卵を入れてスクランブルエッグを作る。できたら、1のボウルへ入れる。
- 3 厚めに切ったハムを炒め、1のボウルへ入れる。
- 4 材料、塩・こしょうを混ぜ合わせる。

### キャベツのおにぎり



- 1 キャベツは茹でて さっと水をかけ冷ます。しっかり絞ったら、5mm程の千切りにする。
- 2 ボールに、キャベツ、塩小1/2、ごま油1/2、炒りゴマ大1、醤油適量を全て入れ、混ぜ合わせておく。
- 3 炊きあがったご飯と2を混ぜる。

### バナナきなこヨーグルト



- 1 バナナを切る。
- 2 ヨーグルト、きなこをかける。

### 人参の炒り卵



- 1 人参を千切りにする。
- 2 人参をバターで炒め、卵で絡める。
- 3 ごま、のりを振りかける。