

# 食育だよ!

みなさんは自身の「食」について考えたことはありますか? ROOMS唐人町充実した学校生活を送るためには、元気な体や心が欠かせません。それらをつくるのに大切なのが「健全な食生活」です。

毎月19日は「食育の日」です。

この機会に、普段の食生活について振り返ってみませんか?



## 一日のスタートは朝ごはんから

みなさんは普段朝ごはんを食べていますか? 実は朝ごはんにはとても大事な役割があるんです!!

□ 朝ごはんを抜くと...

朝ごはんを抜いて学校に行くと、何となくイライラしたり、集中力が出なかつたり、勉強がはかばかにならなかつたりする場合があります。これは、脳のエネルギー不足が原因です。

□ 月凶のエネルギーはブドウ糖

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができません、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態でも起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態... 朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

□ 朝ごはんは集中力アップ

朝ごはんをきちんと食べる習慣のある人ほど、学力アップする傾向にあります。さらには体力アップにも効果が発揮します。また、朝ごはんを食べることイライラを抑えることにもつながります。  
 <農林水産省等>

朝ごはんのポイント「主食」「主菜」「副菜」をそろえることです。表の



赤のグループ

よつじ、赤・黄・緑のグループをバランスよく

食べることが理想です

例えば、「ごはん」の場合は、

ごはん、みそ汁、焼魚、ヨーグルト

「パン」の場合だと、

パン、牛乳、目玉焼き、サラダが

望ましいです。しかしながら、

毎朝きちんとそろえることが難しい

こともあります。また、朝から

食欲がないこともあります。そんな

時は、おにぎりだけ、パンだけ、バナナ

1本、牛乳1杯でもいいので、食べる習慣を身に

つけてみましょう。

ここで忙しい朝にもぴったり! 簡単にできるレシピをご紹介します。

### <巣ごもり卵>



材料(1人分)

- ・キャベツ: 2枚
- ・卵: 1個
- ・塩コショウ: 少々
- ・マヨネーズ: 適量

★このメニューにパン、ごはんをつけると、上の3つのグループをバラバラに撮ることができます。さらに食パンにのせて焼くとおいしく、これと1つでバランスよく撮ることができます。  
 ★味つけも、カレー粉、しょう油、ケチャップ、チーズをプラスすると、様々なアレンジができます。チーズでカメラ撮影もできずば!

1. キャベツを千切りにする。(時間がない時は、ピーラーですると楽にできます)

2. 耐熱容器にキャベツを入れ、塩コショウ、マヨネーズをかけ混ぜる。

3. 真ん中をくぼませて、卵を割り入れる。トースターで焼き目がつくまで焼き、完成。

最後にのお好みで黒こしょうをかけてもいいです!