

# きゅうしょくだよりいただきます

平成29年3月 東郷町給食センター

## 朝ごはんはなぜ大事？

朝ごはんは1日のエネルギー源です

**活動モード…**  
体の動きが激しくなり、体温が上昇します。  
認識力や注意力のレベルも急速に上昇します。



体も脳も、大量のエネルギーを消費しはじめます。  
脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているので、  
午前中の活動のために朝ごはんは大切なものなのです。

### ◆脳はエネルギー食い①

寝ている間も昼間と同じように働きます。  
寝ている間も、脳はエネルギーを使っています。脳で使うブドウ糖は、食事からとった糖質を、一度肝臓でグリコーゲンとして貯えたものをブドウ糖にして使います。  
睡眠中でも副交感神経が働き、脳はエネルギーを使うので、朝起きた時には、肝臓のグリコーゲンが少なくなります。朝食をはじめ、1日3食、食べることが必要です。

### ◆脳はエネルギー食い②

重量のわりに、たくさんのエネルギーを必要とします。  
【成人男子】脳の重さ…体重の約2%、エネルギー消費量約20%  
【子ども】脳の重さ…3歳で成人の約80%、6歳で成人の約90%まで成長！  
脳のエネルギー消費量は4歳で全体の消費エネルギーの約40%消費



朝ごはんではエネルギーを補給しましょう！

## 朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！

- 1 体の活性化**  
いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。
- 2 肥満防止**  
昼におなかがついて、一度にたくさんの量を食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。  
→太る原因に
- 3 快便効果**  
朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。
- 4 脳のエネルギー源に**  
脳は大量のエネルギー食い  
脳のエネルギーはブドウ糖  
脳は寝ている間もエネルギーを使っている  
で、朝ごはんではエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。
- 5 生活習慣病を予防します**  
1日3回食べないと1回の食事量が多くなってしまいます。  
朝食抜きの生活だと…  
朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べれない  
夜は目がさえてなかなか寝られず夜食を食べる  
このくり返しが生活習慣病の予備軍に！

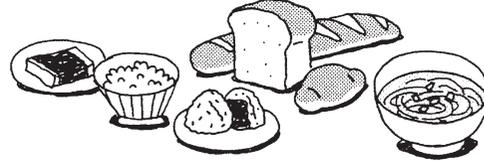
バランスのよい朝食を食べると  
体温が上がる  
脳が目覚める  
楽しく遊ぶ・ケガをしない  
集中力・探究心・学力アップ、  
ものごとへの興味  
**朝食めきたと**  
体温が上がらない  
眠い・だるい  
運動・勉強に集中できない、  
思考力が働かない

## 忙しい朝、こんな朝食になっていませんか？

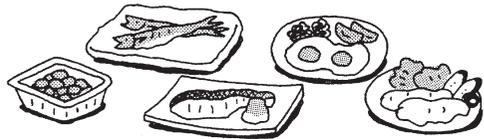


## 理想はバランスのよい朝ごはん

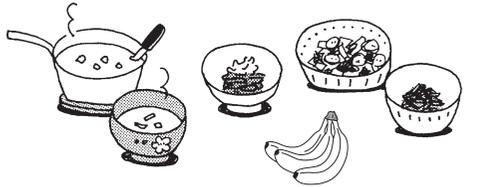
脳が働くエネルギーは糖質…主食（ごはん・パンなど）



体を温かくするたんぱく質…主菜（納豆・焼き魚・目玉焼き・ポークピカタなど）



ミネラルやビタミンの補給…副菜（味噌汁・スープ・ほうれん草のおひたし・海藻サラダ・きんぴら・果物など）



## わが家のパターンをつくりましょう

和食のパターン例…

<p>【献立①】 ごはん 野菜たっぷり味噌汁 前日のおかず (肉や魚などが入ったもの)</p>	<p>【献立②】 納豆ごはん (青菜やしらすなど入れると、栄養もアップ) かき玉汁 茹で野菜のごま和え</p>	<p>【献立③】 おにぎり (具は炒り卵、ツナ、じゃこ、肉のそぼろ煮などなんでも) 豆腐入り味噌汁 煮卵 (ゆで卵を前日から甘辛たれにつけておく)</p>
---	---	---

洋食のパターン例…

<p>【献立①】 トースト 野菜スープ オムレツ (具が入ればなおぐー！)</p>	<p>【献立②】 ロールパン 飛鳥汁 (味噌汁の仕上げに牛乳を。パン食に合います)</p>	<p>【献立③】 フレンチトースト コーンスープ 茹で野菜</p>
---	---	---