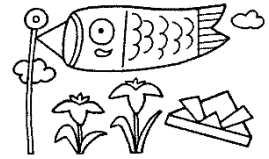
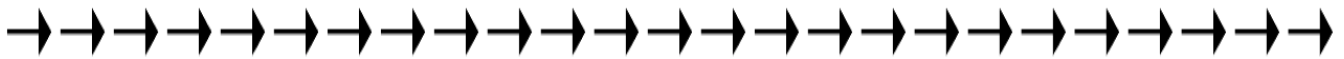


ボナペティ Bon appetit



ボナペティはフランス語で「召し上がれ」という意味です。
この食育だよりでは食事にまつわるあれこれを紹介していきます。



もうすぐ中間テストです

テスト中に脳を働かせるためには、脳のエネルギー源となる炭水化物を朝食でしっかりと取って脳を目覚めさせることが大切です。朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする

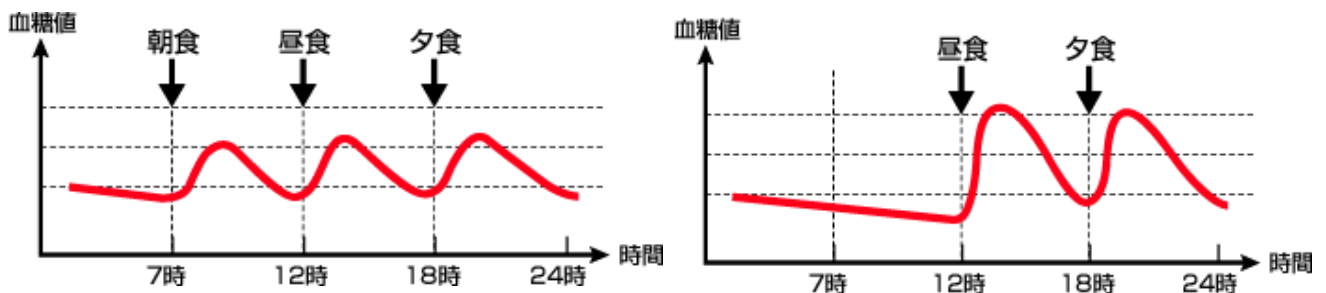


排便を促す

脳は寝ている間にも糖質から得られるブドウ糖を消費しているため、朝起きたときにはエネルギー不足になっています。朝ごはんによってブドウ糖が補給されないと、脳は低血糖になって集中力がなくなり、イライラしやすくなります。

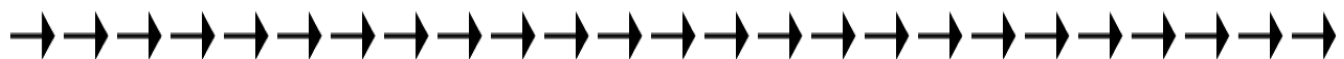
朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がり、体が眠りから目覚め、血糖値が上がって脳のエネルギーを確保できるので、心も体も健康な一日を過ごすことができます。

食事の回数と血糖値の変化



日本医師会ホームページ「健康の森」より抜粋

朝昼晩の食事を規則正しく取ることは、1日の血糖値を安定させることにもつながります。1日に2回しか食事を取らないと、食べた後に血糖値は急上昇し、その後に急低下するため、眠気やだるさが襲って学習の効率が悪くなり、なかなか成果も上がりません。



裏面あり

定食型朝食でバランスよく

朝食におすすめの簡単定食を紹介します。材料は1人分です。

和定食



【主食】ごはん…大盛1杯(210g)

【主菜】納豆…1パック

【副菜】大根おろしとしらすのポン酢かけ

…大根40g、しらす大さじ2、ポン酢小さじ1

【汁物】みそ汁…ほうれん草1株、ねぎ10g、みそ大さじ1/2、だし汁

【デザート】バナナヨーグルト…バナナ1本、ヨーグルト100g

エネルギー量 623kcal たんぱく質 22.5g

カルシウム 247mg 鉄 3.2mg 食塩相当量 2.4g



この本がおすすめ

主婦の友社
成功する子は
食べ物が9割

洋定食



【主食】サンドイッチ…食パン6枚切り2枚、スライスチーズ1枚
ハム1枚、レタス1/2枚

【主菜】目玉焼き…卵1個、油・塩各少々、

【副菜】スティック野菜のディップ

…きゅうり1/4本、にんじん1/6本、ごま大さじ1、オリーブ油5g

【飲み物】飲むヨーグルト…コップ1杯

エネルギー量 674kcal たんぱく質 30.9g

カルシウム 472mg 鉄 2.5mg 食塩相当量 2.6g

キリトリ

我が家の人気レシピ大募集!

前回「スタミナが付いて食べ応えのある簡単レシピが知りたい!」とのリクエストをいただきました。

次号で紹介しますので、ご家庭で人気のレシピがあればぜひ記入して担任の先生に渡してください。

料理名 (

)

【材料】(4人分)

【作り方】

(年 組 氏名

) 氏名の掲載 可・不可 ←いずれかに○をつけてください。