

# 食育だより

令和7年5月号

戸田市立 中学校

毎月19日は  
「食育の日」です!!

戸田市立学校給食センター  
5月も中旬を過ぎ、暑い日が少しずつ増えてきました。暑さに体が慣れていないので、疲れが出てくるころかと思います。疲れをためず、毎日を元気に過ごすためには、規則正しい生活が大切です。その中でも朝ごはんを食べることは、1日の元気を目覚めさせる素となります。朝ごはんの大切さを再確認していきましょう。



## Q.なぜ、朝ごはんを食べほうが良いの？

### A.体のスイッチをONにするため



#### ① 体温を上昇させる

私たちの体は、寝ている間に約1℃体温が下がります。食事をして食べたものを消化することで体温が上がり、代謝もよくなります。主食と一緒に、お肉などのタンパク質と一緒にとると効果的です。

#### ② 勉強や運動をするときのエネルギー源の確保

寝ることにも勉強や運動のようにエネルギーを使います。そのため、朝起きた時には脳も体もエネルギーが不足している状態に。特に、脳や筋肉は動くためのエネルギー源として「ブドウ糖」を使用しています。ご飯やパンなどの主食をとり、必要なエネルギーを補給してあげてくださいね。

#### ③ 便秘や夏バテの予防

口から食べ物が入り、胃に送られると腸が動き始め、内臓も目を覚まします。また、きのこや海藻などに多く含まれる食物繊維をしっかりとって腸の動きが活発になることで朝の排便習慣にも繋がります。他にも、野菜や果物など体では作ることのできないビタミンなどの栄養素をしっかりと補給しておくことで暑さなどに負けない体を作ることができます。

● 主食（ご飯、パン、麺 など）

● 主菜（肉、魚、卵、豆類 など）

● 副菜（野菜、海藻、きのこ、果物 など）

この3つがそろっていることがポイントです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは、主食から。次に主菜、と3色そろえて食べられるように少しずつステップアップしていきましょう。



自分で作ってみよう！パパッと 朝ごはんレシピ♪

## 「納豆トースト」(2人分) (●主食+●主菜)



- 食パン（8枚切り） … 2枚
- 納豆 … 1パック
- ・ しょう油 … 5ml（小さじ1程度。付属のタレでもOK）
- ・ マヨネーズ … 適量（大さじ2程度）
- ・ シュレッドチーズ … 適量（40g程度）

～作り方～

- ① 納豆にしょう油を入れてかき混ぜます。
- ② パンに①の納豆を1/2ずつ塗ります。
- ③ ②にマヨネーズとチーズをのせます。
- ④ オーブントースターでチーズが溶けるまで焼いて完成！

## 「ツナときゅうりのさっぱり和え」(2人分) (●主菜+●副菜)



- ツナ缶 … 1缶
  - きゅうり … 1本
  - ・ しょう油
  - ・ すし酢
  - ・ 油
- ★ … 各 小さじ 約2杯ずつ

～作り方～

- ① ツナ缶は水分をよく切る、きゅうりは千切りにする。
- ② 調味料（★）をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ ①・②をあえ、完成！

※ 油をごま油に変えれば、中華風にもなります。野菜はもやしやレタス、ほうれん草など時期や好みでアレンジしてみてください。