

食は☆人なり

You are ☆ what you eat.

令和5年5月25日発行

学校長 田熊利光 栄養教諭 大島久美子

入学から1か月半が経ちました。

今、1年生ががんばっているのはこんなこと!!

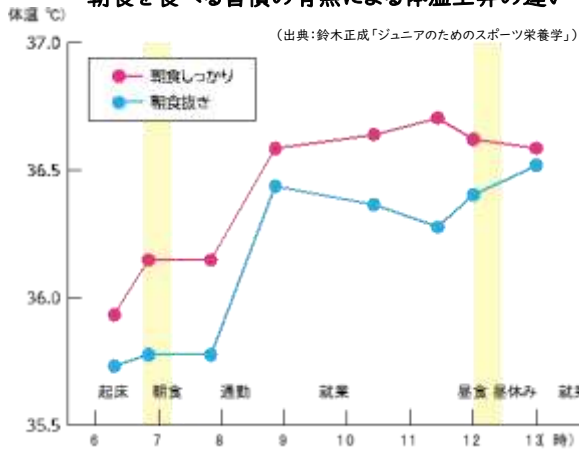


がんばっていることを
成果に結びつけるために大切なのは

しっかり朝食をとること

という授業を1年生全クラスで行いました

朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い



こんなにある! 「しっかり朝食」5つの効果

できることから少しずつ「しっかり朝食」に近づけられるといいですね

④ 体温を維持する

1日の体温リズムは、左の図のように朝食をとった後からどんどん上昇を始め、昼間が高くなります。**朝食をとる**ことにより、午前中体温が上昇した状態を維持することができます。朝食を食べなかった場合でも通学中の運動から得られる熱で一時的に体温は上昇しますが、**体温を維持するエネルギーや栄養素が不足しているため、体温を維持できません。**体のリズムを崩さないためだけでなく、午前中の時間を充実させるにも朝食をしっかり食べることが重要です。

① 体温や脈拍を上げる

睡眠時は体温が低く保たれ、脈拍も減少します。体が活動のための準備を整えるためには、まず体温や脈拍を上昇させる必要があります。朝食をとることで内臓の運動によってできた熱が**体温の上昇を助け、脳をはじめ体が活動を行うための準備を整えることができます。**

② エネルギー源を補給する

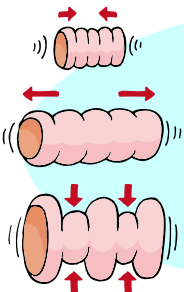
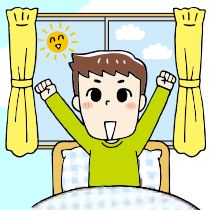
私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。例えば15歳男性・体重60kgの標準体型の人の場合、8時間の睡眠では約480kcalのエネルギーを消費しているため、起床時はエネルギーもエネルギーを作るために必要な栄養素も少なくなっています。**朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補充しないと、授業中もエネルギーが切れた状態で受けることになります。**

③ 便秘を予防する

胃の中に食べ物が入ってくると大腸が蠕動運動(腸が波のように動き腸内のものを移動させる運動)を起こし、排便を促します。朝食をとることで排便のリズムが作られることから**朝食を抜く習慣は便秘の原因となることがあります。**

⑤ 質のよい睡眠がとれる

たんぱく質が分解されるとできるアミノ酸のひとつにトリプトファンがあります。このトリプトファンを材料にして、感情を安定させる作用があるセロトニンが脳内で作られます。このため、**朝食をしっかりとることで日中を安定して過ごすことができます。**また、夜になると昼間作られたセロトニンの量に合わせて眠りを促すメラトニンという物質が作られます。朝食をしっかり食べることで、昼間はおだやかに過ごすことができ夜の睡眠の質もよくなります。**「夜の眠りは朝食で決まる」ということです。**



挑戦してみよう！ 電子レンジクイズ

1年生の授業の中で、電子レンジを使ってかんたんに用意できる朝食を紹介しました。暑い時期には火を使わないことで安全で涼しく料理ができ、また時短にも繋がります。クイズで、電子レンジの使い方を確認しましょう。

Q1 電子レンジは、「マイクロ波」という電気と磁気の波を当てることで、食べ物を温めることができる、便利な機械です。温める仕組みについて、正しい説明だと思えるものに○をつけましょう。



① 食べ物に火をつけて、温める。

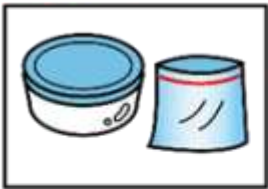


② 食べ物の中の水分子がふるえることで熱を出し、温める。



③ 熱い風が食べ物のまわりをぐるぐる回って温める。

Q2 電子レンジを使うときの約束として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



① 電子レンジに合った器や袋を使う。



② 生き物を入れてはいけません。



③ 汚れても、そのままにしておく。



④ 長い時間に設定して温める。



⑤ 「から」や「まく」がついているもの(たまご、たらこ、くりなど)は温めない。

Q3 下の絵の中で、電子レンジで使える物に○をつけましょう。(いくつでも)



① ステンレスのボウル



② 陶磁器



③ ペットボトル



④ 缶



⑤ 木の器



⑥ ラップ



⑦ ポリ袋



⑧ アルミホイル



⑨ 耐熱の容器



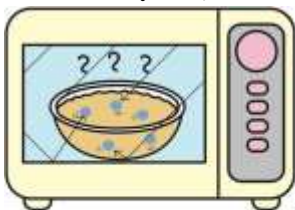
⑩ 漆器

電子レンジの表示を確認した方がよいものもあるため、家の人に確認してください。①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 購入したときの表示を確認した方がよいものもあるため、家の人に確認してください。①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 汚れたらすぐ掃除をします。長時間温めすぎると、煙や火が出たり、強い蒸気がでる場合があります。①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 食べ物に含まれる水分が震えることで熱をします。

とろ

朝の身じたくをしている
合間でもできる

電子レンジ クッキング



卵料理編

授業中に実演した目玉焼き以外にも、電子レンジで卵料理が作れます。将来自立した時にも使えるので、一度試して覚えておくといいですよ。電子レンジは家によってワット数が違うので半分くらいの時間から試してちょうどよい時間を見つけてください。ラップなどは使いません。

目玉焼き…平たい皿を水でぬらしてから卵を割り入れ、はしなどで黄身に穴を5個くらい開けてから塩こしょうし、500ワットで1分10秒加熱。

いり卵…マグカップなどに卵を割り入れ、塩こしょうと、お好みで牛乳・マヨネーズ・粉チーズ、とろけるチーズなどを入れてかき混ぜる。500ワットで1分加熱し、まだ固まりきらないうちに取り出してかきまぜ、予熱で火を通す。

温泉卵風…マグカップなどに水を半分入れて卵を割り入れ、500ワットで1分30秒加熱。水を捨ててめんつゆやしょうゆでいただいたり、サラダのトッピングなどにも。

