



健康は食から！

けん しょく

健食ニュース

2019年度
第10号
京都市教育委員会
令和2年2月発行

中学校給食の栄養士が、
みなさんが豊富な食体験をして、
これからの食習慣に生かしてほしい
と願い、お届けします。

朝食で体のスイッチオン！



朝食は大事と分かっていても、毎日食べることができていない、ということはありませんか？アンケート調査^(※)では、**中学生の約18%が毎日朝食を食べることができていない**という結果が出ました。体のスイッチをオンにする朝食をしっかりと食べて、元気な一日を過ごしましょう。

※「平成31年度 全国学力・学習状況調査」より

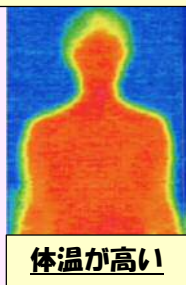
朝食と体温にはどんな関係があるの？

朝食を食べなかった人

朝食を食べた人



体温が低い



体温が高い

※サーモグラフィー 色の変化による体温の違い

低い ← → 高い

朝食を食べることで、体温が高く保たれ、脳の働きも活発になります。朝食を食べなくても、登校等で体を動かすことで体温が上がりますが、その後体温が下がってしまいます。体温が下がる時には、眠くなったりボーっとしたりするので、力を発揮することができません。

毎日の学習やトレーニングなどの実力を発揮するためにも、朝食を食べることが大切です。



1日のスタートに！バランス朝食のススメ。

主食、主菜、副菜、果物、乳製品をバランスよく取り入れることで、朝食の効果を最大限に発揮できます。忙しい朝はご飯だけ、パンだけとなりがちですが、**まずは1品プラス**するだけでもバランスアップします。

ご飯派に
おすすめ！



鮭やツナを入れて
たんぱく質アップ！



パックを開けるだけの
納豆やしらすをのせて
丼に！



具たくさんのお味噌汁で、
野菜の**ビタミン**たっぷり！

パン派に
おすすめ！



ヨーグルトや
果物をプラスして
カルシウムや
ビタミンアップ！

食パンにチーズや卵を
のせたり、サンドイッチ
にしたりするとお手軽！



⚠ 菓子パンは砂糖や
油脂が多いので、食事の
変わりにはなりません！

食育クイズ



人は食べたものから、体を動かすエネルギーを作り出します。
では、脳のエネルギー源になるのは、どの栄養素でしょうか？

- ① 炭水化物 ② たんぱく質 ③ 脂質 ④ ①～③全部

答え ① 炭水化物 脳のエネルギー源となるのは、炭水化物だけです。筋肉などの他の体の部位は、たんぱく質や脂質からもエネルギーを作り出すことができますが、脳は炭水化物を分解してできるブドウ糖のみがエネルギー源となります。特に小学校高学年～18歳頃までは脳が急速に発達する時期で、大人よりたくさんのエネルギーが必要な時期です。

ご飯やパン、麺類などの主食に多く含まれている炭水化物を朝食にも取り入れて、脳のスイッチもオンにしましょう。