

# ごちそうさま

第3号

平成28年 7月 13日  
宮城県農業高等学校  
自啓寮  
文責・吉岡  
(栄養教諭)

## 朝ごはん、しっかり食べていますか？

朝は前日の夕食時にたくわえたブドウ糖が少なくなっており、脳へのブドウ糖によるエネルギー供給が不足します。エネルギーが不足するので、学習に支障が出て、学業成績にも影響するといわれます。

**そこで朝ごはん**です。朝食は基礎代謝を高め、体温や血圧を上昇させ、脳の働きを助けます。また、全身の代謝活性を高める働きをしています。早寝、早起き、そして体を動かすことによって、体も目覚め、食欲も出て、朝食もおいしく食べられるのです。

朝食の欠食はやる気や集中力の欠如、疲れる、イライラするなどの影響のほか、特に若い世代では学力、運動能力、体力への影響が指摘されています。もちろん朝食を食べたら必ず成績が良くなるとは一概に言えないものの、**朝食は体全体を目覚めさせ、脳を活発にさせ、集中力や学習能力の改善に役立つ**ことは間違いのないのです。

● **朝ごはんを食べないと……**  
**脳が栄養失調になる！**

脳は体重の2パーセントの重さしかありませんが、体に必要な全エネルギーの20パーセントも使っています。

からだはエネルギーを脂肪としてたくわえていますが、脳のエネルギー源となるブドウ糖をたくわえることはほとんどできません。

夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんでは補わないと、昼間集中力が下がったり学習の効率が下がってしまいます。



● **朝ごはんを食べると……**  
**生活習慣病の予防にもなる！**

朝ごはんを食べることで、昼食や夕食の食べ過ぎを防ぎます。同時に、肥満の原因となる中性脂肪が増えるのも防ぎます。消化器系が刺激を受けるので排便がうながされ、便秘の予防にもなります。



# ◎朝ごはん簡単メニュー、作ってみませんか？

## 『骨太納豆あえ』

簡単、手早く、  
栄養満点！

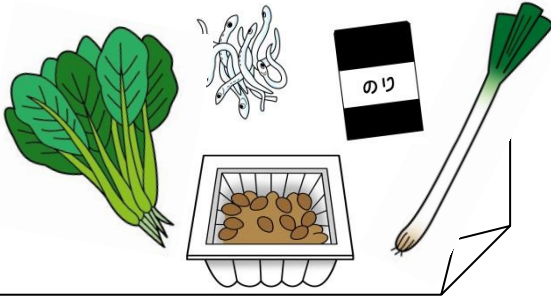
### 作り方

- ①小松菜は茹でて、1~2cmに切ります。  
(電子レンジで加熱し、水で冷やして絞っても良い)
- ②納豆にタレとお好みで練りからし、しょうゆ、ねぎを混ぜ、手でちぎったのりと小松菜をあえる。
- ③しらす干しをのせて出来上がり。

### ☆おすすめポイント

カルシウムの多い食品を組み合わせたメニューです。緑黄色野菜、小魚、大豆製品、海藻と心がけて摂りたい食品ばかりです。小松菜は冷凍のカットされたものを使用すると時間が短縮されます。

＜材 料 2人分＞	
小松菜	100g
納豆（タレ付き）	1パック
ねぎ（みじん切り）	10g
のり	40g
しょうゆ	小さじ1
しらす干し	10g



エネルギー	72 kcal
カルシウム	125mg
食物繊維	3.2g

# ◎夕食のフチバイキングを紹介します！

1年生の義務（体験）入寮最終日の夕食はフチバイキング献立を実施しています。ボリュームたっぷり、全部食べると1000kcalを超えるので、食べ過ぎ注意の自制心を養う献立です。



**宮農産のきゅうりです！**  
スティックサラダを味噌マヨネーズでいただきました。



**フルーツポンチは、**サイダーにすいかやキウイフルーツなど果物がたくさん入っていて彩りが良かったです。



〇〇君のチョイスです。スティックの人参ときゅうりが山盛りでした。ポリポリとおいしそうに食べていて、その食べっぷりに惚れました。



◎調理員さん、準備ありがとうございました。

当日のメニューはごはん、焼きうどん、ミニピザ風、鶏唐揚げ、スティックサラダ、フレンチサラダ、卵スープ、フルーツポンチです。

焼きうどんはキャベツやピーマンなど野菜がたっぷり使用され、鰹節がふりかけられておいしそう！味も良かったそうです。でも、麺ばかりが売れて野菜の具は残っていたようです。残念！



おいしかったですー♡















