

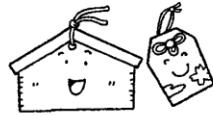


# 食育だより 1月

市川市立第三中学校

あけましておめでとうございます。

寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。



## 朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。



### 朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



### 朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりとりとれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。



### 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

## 「早寝早起き朝ごはん」で元気なちばっ子

### <朝ごはんの大切さ>

- ・脳の活動を活発にする
  - ・脳へのエネルギー補給
  - ・体の調子を整える
  - ・体温を上げ、脳もからだも目覚める
- (ダイエットにも効果があるよ！)

### 「簡単朝食レシピ(お家の方へのお助けレシピ)」

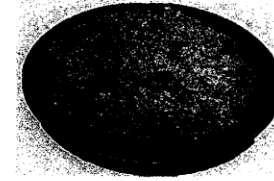
#### 【和食レシピ：レタス焼き飯】

材料 (4人分)

- ごはん お茶碗4杯分
- レタス 2枚
- じゃこ 20g
- 塩 少々
- サラダ油 適宜
- ごま 少々

作り方

- ①レタスを小さくちぎる
  - ②熱したフライパンにサラダ油をひく
  - ③じゃこを炒めたら、レタスをさっと炒める
  - ④ごはんとかまを入れ、塩で味をつける
- ※サラダ油をごま油にしてもおいしいです



レタスをちぎれば、炒め時間は約5分。食物繊維やカルシウムが摂れるメニューです。

#### 【洋食レシピ：ウインナーロール】

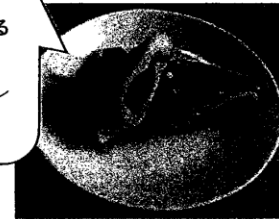
材料 (4人分)

- 食パン 4枚
- スライスチーズ 4枚
- ウインナー 4本

作り方

- ①アルミホイル (4枚) の上に食パンをのせる
  - ②食パンの上にスライスチーズとウインナーをのせ、アルミホイルで包み、トースターで10分焼く
- ※ウインナーをハムにかえてもOKです  
※スライスチーズの代わりにバターをぬってもOKです

前日に包んでおけば、朝はトースターに入れるだけです。ラップで包めば電子レンジで、30~40秒。



朝からモリモリ 楽しい1日のスタート

千葉県教育委員会