

朝ごはんの効果



人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。そして、朝ごはんを食べてエネルギーを補給しましょう。



朝の光を浴びよう

睡眠の やくわい

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。食と睡眠は密接な関係にあります。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。

日本人は 睡眠不足

日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があるといわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみましょう。

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、一緒に五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン
行事食や旬の食材を味わおう	1木	ごはん 牛乳 かつおカツ ぎんぼの煮物 根菜ごまみそ汁	米 パン粉 小麦粉 砂糖 里芋	油 ごま	かつお 豚肉 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	人参 ぎんぼ	玉ねぎ 大根 しめじ ごぼう
	2金	菜めし 牛乳 野菜シュウマイ キャベツのごまかけ とり団子スープ かしわもち 【こどもの日献立】	米 小麦粉 砂糖 パン粉 かしわもち	ごま	鶏肉 豚肉 秘伝大豆 高野豆腐	牛乳	広島菜 人参 ほうれん草 チンゲン菜	コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ
	7水	給食ありません。						
	8木	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ツナあえ 孟宗汁 ミニたいやき	米 パン粉 小麦粉 たいやき	油	豚肉 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ たけのこ
	9金	コッペパン 牛乳 (ミルクコーヒー) 白身魚フライ 春キャベツのサラダ ミネストローネ	パン パン粉 小麦粉 砂糖 ミルク	油	白身魚(ホキ) カニカマ ベーコン	牛乳	人参 パプリカ トマト パセリ ブロッコリー	きゅうり キャベツ 玉ねぎ
郷土料理・特産物を味わおう	12月	ごはん 牛乳 秘伝豆入り厚焼きたまご ふきと鶏肉の煮物 新玉ねぎのみそ汁	米 砂糖	油	卵 鶏肉 みそ 秘伝大豆 高野豆腐	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ふき 新玉ねぎ
	13火	ごはん(お茶ふりかけ) 牛乳 いかメンチカツ しょうがあえ わらび汁	米 パン粉 じゃがいも	油	いか たら かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 昆布 のり	人参 お茶	玉ねぎ もやし きゅうり しょうが わらび
	14火	ゆかりごはん 牛乳 とり肉の緑茶パンこ焼き マカロニサラダ 野菜スープ 青のり小魚	米 パン粉 砂糖 マカロニ	オリーブ油 ノンエッグ マヨネーズ	間肉 大豆 チキンハム ベーコン かたくちいわし	牛乳 青のり	しそ お茶 人参 小松菜	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ
	15火	麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ 身欠きにしんの煮物 いも団子汁【田植え献立】	米 麦 砂糖 でんぶん じゃがいも		鶏肉 ちくわ 豚肉 にしん 油揚げ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ 切干大根 大根 ねぎ
	16火	ソースかつ丼 (ごはん・ヒレカツ・ゆでキャベツ ソース) 牛乳 たけのこスープ 元気ヨーグルト	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	油 ごま油	豚肉 卵 鶏肉 高野豆腐	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり たけのこ 干椎茸 ねぎ

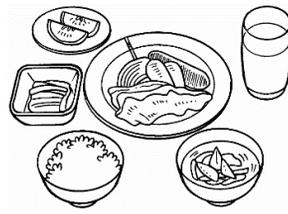
スポーツをする人の食事

食べ方の基本

スポーツに限らず、何事にも日ごろ身につけた技術を十分に発揮させるためには「基礎体力」を備えた体が必要です。その基礎体力は「運動・栄養・休養」の3つから作られます。栄養がととのったバランスの良い食事は、強い体をつくり、体調をととのえ、強い気持ちを引き出す源になります。体力・筋力は食べたからといってすぐつくのではなく、トレーニングをしながら3か月はかかるといわれています。良い習慣を身につけガンバリましょう。

★主食・しる物・主菜・副菜・乳製品・果物をそろえましょう。

★1日3回規則正しく食事をする習慣をつけましょう。



栄養素とその役割

栄養素	役割
糖質 (ごはん・パン・もち・めん・いも類・砂糖)	① エネルギーの供給
脂質 (油脂・マーガリン・マヨネーズ)	
たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)	② エネルギー産生反応の円滑化
ビタミン (レバー・肉・卵・魚・野菜・乳製品・きのこ・玄米・ナッツ類・大豆製品・くだもの)	
ミネラル (乳製品・魚・レバー・貝類・野菜・ドライフルーツ)	③ 筋肉をつくる骨格の強化
食物せんい (野菜・くだもの・いも類・きのこ類・大豆製品・玄米・海藻類)	
水	④ 身体機能の調節

こんなことに気を配りましょう



睡眠が大事なのは、寝ている間に成長ホルモンが働くためです。だから夕食には、たんぱく質やカルシウム(ミネラル)が豊富な食事をとるように心がけましょう。

スタミナが不足していると感じる人は、鉄分(ミネラル)を多く含む食品(レバー、青菜類、貝類など)を意識して食事に取り入れてみましょう。



運動後、筋肉に疲労が残る時は、たんぱく質やビタミン類をしっかりと、よく眠って疲労回復に努めましょう。運動後すぐは胃腸も疲れているため、消化がよいものをよくかんで食べるようにします。水分もしっかりとりましょう。

一度にたくさんの量を食べられないという人は無理に食べず、間食(補食)で栄養を補うようにしましょう。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群 穀類・砂糖 いも類 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂質	1群 肉・魚・大豆 卵 たんぱく質	2群 牛乳・小魚 海草 無機質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜 きのこ・果物 ビタミン
良いマナーを身につけよう	19月	ごはん(味付けのり) 牛乳 米粉春巻き ポン酢あえ どさんこ汁	米 小麦粉 米粉 春雨	油 ごま 大豆バター	豚肉 ちくわ みそ	牛乳 のり わかめ	人参	玉ねぎ キャベツ 椎茸 大根 きゅうり コーン もやし ねぎ きくらげ にんにく
	20日(火)・21日(水)・22日(木)は お弁当を持ってきてください。							
	23金	黒パン 牛乳 コロッケ(ソース) ハムコーンサラダ 秘伝豆のポタージュ	黒パン パン粉 じゃがいも 小麦粉 米粉	油 大豆バター	豚肉 きなこ ベーコン チキンハム 秘伝大豆 豆乳	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン インゲン豆
よく噛んで食べよう	26月	ごはん 牛乳 さつま紅花お好み揚げ 豚肉とメンマのオイスター炒め 高野豆腐のみそ汁	米 天ぷら粉 砂糖	ごま 油 ごま油	さつま揚げ みそ 鰹節 豚肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳 青のり わかめ	いんげん 人参	紅花 しょうが メンマ 玉ねぎ
	27火	ごはん 牛乳 とり肉のマーマレード煮 れんこんサラダ 大根のみそ汁	米 でんぷん マーマレード ジャム	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ピーマン	れんこん きゅうり 大根
	28水	ごはん 牛乳 野菜ぎょうざ きんぴらごぼう みそけんちん汁 あまなつゼリー	米 小麦粉 砂糖 里芋 ゼリー	ごま油 油 ごま	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にら いんげん 人参	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ
	29木	ごはん 牛乳 さばゆずこうじ焼き 紅花若菜のごまじょうゆ 山菜すいとん汁	米 すいとん	ごま油 ごま	さば ちくわ 油揚げ 鶏肉	牛乳	紅花若菜 人参	もやし ねぎ わらび なめこ 細竹 たまぎたけ ごぼう
	30金	ミートボールカレー 牛乳 ウインナーソーセージ 春雨サラダ カルシウムヨーグルト	米 春雨 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油 カレールー	鶏肉 豚肉 きな粉 豆乳 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 玉ねぎ 枝豆 もやし きゅうり コーン