



～朝ごはんの効果～

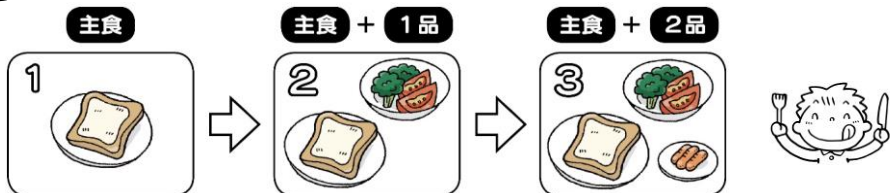


朝ごはんを食べることで栄養素が補給され、また、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。

さらに、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、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

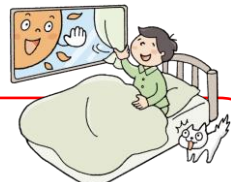
とてもたくさんの良い効果が現れます。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



パンだけとか、ごはんにふりかけなどの主食だけを食べている人は、ミニトマトなどの野菜やハムなどのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。時間差で消化していくので腹持ちもよく、栄養のバランスもとれてきます。

朝の光を浴びよう



ヒトの体には「体内時計」という1日のリズムを刻む時計があります。1日は24時間ですが、この体内時計は24時間よりも少し長いため、放っておくとどんどんズレていきます。このズレをリセットしてくれるのが朝の光を浴びること、朝ごはんを食べることです。朝起きたら、カーテンを開けて日の光を浴び、朝ごはんを食べましょう。



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	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類 炭水化物	油脂・ 種実類 脂肪	肉・魚・ 大豆・卵 たんぱく質	牛乳・小魚 海草 無機質	緑黄色野菜 カロチン	その他の野菜 きのこ・果物 ビタミン
箸を正しく持って上手に使う	1水	ごはん 牛乳 鶏肉の朝鮮焼き コーンあえ あさり汁	米 砂糖 じゃが芋	ごま油	鶏肉 あさり みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ
	2木	ごはん 牛乳 たこメンチカツ ブロッコリーのおかかあえ 豆乳豚汁	米 パン粉 小麦粉	油	たら たこ かつお節 豚肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 青のり	ブロッコリー にんじん いんげん	キャベツ ねぎ カリフラワー 大根 ごぼう
	3金	かおりごはん 牛乳 ほうれん草の丸い餃子 マーボーなす 厚揚げのみそ汁	米 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油	豚肉 鶏肉 高野豆腐 みそ 厚揚げ	牛乳	青しそ ほうれん草 パプリカ にんじん	キャベツ なす にんにく しょうが 玉ねぎ えだまめ
郷土料理・特産物を味わおう	6月	ごはん 牛乳 県産豚肉のキムチ炒め 秘伝豆入り厚焼き玉子 心のみそ汁	米 でんぷん 砂糖 心	ごま油	豚肉 卵 秘伝豆 みそ	牛乳	にんじん パプリカ ほうれん草	白菜 玉ねぎ しめじ キャベツ
	7火	ごはん 牛乳 星のメンチカツ つるむらさきの中華あえ 天の川スープ セタゼリー ☆セタこんだて☆	米 パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 心 ゼリー	油 ごま油 いりごま	豚肉 ベーコン かまぼこ	牛乳 わかめ	つるむらさき にんじん おくら	玉ねぎ もやし コーン
	8水	ごはん 牛乳 ほっけの焼き魚 キャベツのごまかけ かみなり汁	米 砂糖	いりごま ごま油	ほっけ 豚肉 秘伝大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 大根 きゅうり ごぼう たけのこ
	9木	ごはん 牛乳 米粉入り春巻き だし風おひたし 中華コーンスープ	米 春雨 小麦粉 米粉	油	豚肉 豆腐 かつお節 ベーコン	牛乳	にんじん 椎茸 おくら 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり なす コーン
	10金	食パン (う・フランスジャム) 牛乳 ハンバーグケチャップ ツナあえ 県産大根のスープ 型抜きチーズ(ストロベリー)	食パン ジャム 砂糖		鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	ブロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 コーン



スポーツをするときは、水分をしっかりと補給しましょう

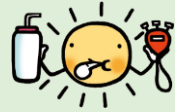


● どうして水分をとらなければならないの？

みなさんの体の 60～70%は水分からできています。その水分は体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持するなど、とても大切なはたらきをしています。ところが、体の中の水分は尿や汗などになって、体の外に出ていってしまいます。そのときにしっかりと水分を補給しないと、熱中症になって倒れたり、けいれんをおこしたりする危険性が高まります。



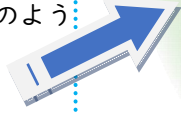
運動前にコップ 1～2 杯程度の水分をとる。
(いっきに飲むのではなく、1 回で飲む量を 3～5 回に分けて飲むようにしましょう。)



運動中は 1 時間に 500～1000ml 程度、気温がとくに高い時は 15～30 分ごとにこまめに水分をとる。

● 運動中の水分のとり方とは？

暑い最中に運動をすると、汗をたくさんかきます。そのために汗をかいた分だけ水分をとる必要があります。しかし、どのような飲み物をどれくらいとればいいのでしょうか。
ここで運動中の水分補給のポイントを紹介します。



冷たすぎる水分は避ける。

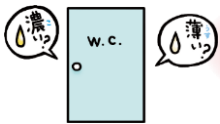


たくさん汗をかいた時や、練習時間が長くなった時は、スポーツドリンクを飲む。



● おしっこの色に注目！

運動中に水分の量が十分に足りていたかどうかは運動後のおしっこ(尿)の色が教えてくれます。おしっこの色が普段より濃い場合は水分が足りていなかった、薄ければ水分が多かったということです。運動後に自分のおしっこの色を注意して見てみましょう。



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	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・海草	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン
よくかんで食べよう	13月	ごはん 牛乳 タッカルビ 豆腐シューマイ わかめスープ	米 トック 砂糖 小麦粉	ごま油	鶏肉 みそ 豆腐 タラ 豚肉 高野豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根 コーン
	14火	ごはん 牛乳 あじ入りさんが 春雨サラダ ワンタンスープ	米 砂糖 春雨 ワンタン	ごま油 いりごま	あじ みそ 豚肉	牛乳 寒天	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ ねぎ ごぼう たけのこ もやし きゅうり コーン 椎茸
	15水	夏野菜カレー 牛乳 コーンコロッケ 海藻サラダ レモンヨーグルト	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 カレールー ドレッシング	豚肉 きなこ 豆乳	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく 玉ねぎ えだまめ コーン もやし きゅうり
	16木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 野菜のごまじょうゆ なめこ汁	米 砂糖 でんぶん	油 いりごま ごま油	鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	レモン キャベツ なめこ 大根 ねぎ
	17金	お弁当を持ってきました。 (県中総体)						
夏に負けない食事をしよう	21火	ごはん 牛乳 パオズ チンジャオロースー 中華スープ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	油 ごま油	豚肉 鶏肉 豆腐 なんと	牛乳 ひじき わかめ	パプリカ にんじん	キャベツ 玉ねぎ たけのこ コーン
	22水	玄米ごはん 牛乳 笹かまのアサツユ天ぷら きゅうりの磯香あえ なすのごまみそ汁	米 玄米 てんぷら粉	油 いりごま すりごま ねりごま	笹かま 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	お茶 きゅうり キャベツ なす ごぼう ねぎ
	23木	お弁当を持ってきました。 (カヌー全国大会)						
	24金	休業日 (カヌー全国大会)						
	27月	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 切干大根のコンソメ煮 おくらのみそ汁	米 米粉 でんぶん 砂糖	油	鶏肉 ベーコン 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん パセリ おくら 小松菜	しょうが 大根 玉ねぎ えのき
	28火	ごはん 牛乳 豚肉のごまみそあえ 野菜サラダ 春雨スープ	米 砂糖 春雨	ごま油 いりごま すりごま ドレッシング	豚肉 みそ ベーコン		ブロッコリー にんじん 小松菜	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし コーン
	29水	ナン 牛乳 秘伝豆入りキーマカレー プロ&カリフラワー ポテトスープ 紅花サワーゼリー	ナン じゃが芋 ゼリー 砂糖	カレールー 油	豚肉 大豆 秘伝大豆 ウインナー		にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ カリフラワー アロエ ナタデココ ベにばな