

# 9月号 調理場だより



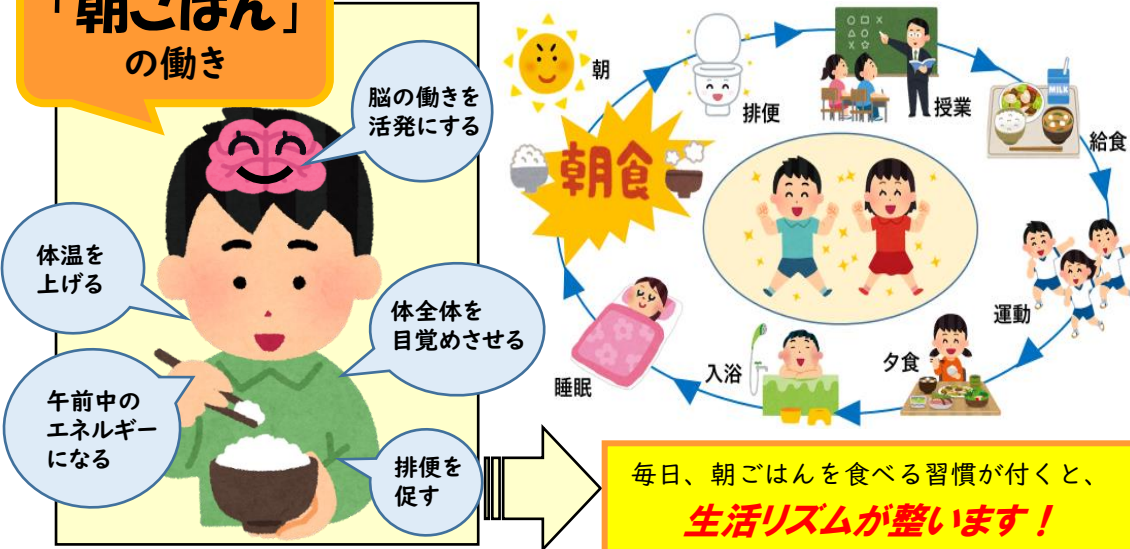
今月のテーマ  
**朝食について**  
「朝ごはんスイッチオン」

2学期は、夏から秋、冬へと大きく季節が移り変わります。学校行事も多く、しっかりと行事に取り組むためには、体調管理が大切です。

体調管理の第一歩は、**生活のリズムを整える**ことです。今月は、**生活のリズムを整える**ために、中学生の自分たちにできることを考えてみましょう。

## 朝ごはんて元気に1日をスタートしよう!

### 「朝ごはん」の働き



### 朝ごはんからだ

朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんには、左上の図に示したように、脳や体温、排便などに良い影響を与え、体の目覚めを促す重要な働きがあります。

もし、朝ごはんを抜いてしまったら、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れやすくなったり、イライラしたりするなどの悪影響があります。

更に、**朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力、学力が高い傾向になる**ことが分かっています。

## 朝ごはんのポイント

できれば、1品だけでなく、2品、3品食べると、よりバランスアップします。

### ステップ1

#### 主食

ごはん  
パン  
主に炭水化物

#### 汁物

夕食の残りでも、  
インスタントでもOK

### ステップ2

#### 主菜

目玉焼き  
焼き魚  
ハム・納豆など

主にたんぱく質

ステップ1に、「主菜」を追加して!

### ステップ3

#### 副菜

野菜  
果物など

主にビタミン、ミネラル、食物繊維

ステップ2に、「副菜」を追加して!

### チャレンジコース

朝ごはんを食べていない人は、食べやすいものからチャレンジしてステップアップしていきましょう。

## オススメ!朝ごはん



## 「具たくさんのみそ汁」

豆腐や野菜、わかめなど、具をたくさん入れることで、たんぱく質、ミネラル、水分が補給できます。

(まだまだ、暑い日が続きます。前の日の残りの場合は、冷まして冷蔵庫で保管しましょう。)

### 今月の鉄ちゃんの一言 ~鉄を上手にとる方法~



鉄が不足しないためには、レバーやほうれん草などの鉄が多く含まれる食品を食べておけば大丈夫ですか?



鉄はビタミンCと一緒にとることで、吸収を高めることができます。ビタミンCはレモンやジャガイモ、ピーマンなどに多く含まれます。

