



# 給食だより

富山市立山室中学校  
富山市南学校給食センター  
令和5年 10月

秋風が心地よい季節となりました。秋は「食欲の秋・味覚の秋」と言われるように、旬の食材がたくさん出回る時期です。秋の実りに感謝して、栄養とうま味たっぷりの秋の味覚を味わいましょう。

## 朝食をしっかりと食べよう！

朝食は1日を元気に過ごすための活力源です。朝食を食べることにより、午前中に活動するための準備が整います。朝食をぬくとエネルギー不足で集中力が欠ける、疲れやすくなる、イライラするなどの影響があります。毎日朝食を欠かさず食べましょう。

### 朝食で3つのスイッチオン

#### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給します。午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパン、麺類などに含まれる炭水化物は、体内でブドウ糖に分解された後、脳のエネルギー源になります。

#### おなかのスイッチ



朝食を摂ることで、胃に食べ物が送り込まれるので、腸が動き始めて、朝の排便を促す仕組みになっています。



### 朝食をよく噛んで食べよう

朝食をよく噛んで食べると、脳の血流量が増加して脳の働きを高めるといわれています。また、咀嚼によって細くなった食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながります。



### 目覚めたとき、脳がエネルギー不足って本当？

脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれており、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときはエネルギー不足になっています。栄養バランスの良い朝食を摂り、脳にエネルギーをしっかりと補給しましょう。

## 朝食ステップアップ作戦



朝食に主食だけを食べている人は、野菜、肉、魚、卵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。また、冷凍させておいた野菜を使うことで、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。

### 作ってみよう♪

#### 朝食レシピ「ピザトースト」



【材料】

- ・食パン 1枚
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ハム 1枚
- ・玉ねぎ 25g
- ・ピーマン 10g
- ・ピザ用チーズ 40g

- ① 食パンにケチャップを薄くぬる。
- ② 食べやすい大きさに切った玉ねぎ、ピーマン、ハム、チーズを①にのせる。
- ③ トースターで焼き目がつくまで3分ほど焼いたら出来上がり。

のせる具材を変えたり、お好みでマヨネーズをトッピングしたりして自分流にアレンジしてみよう！！

