

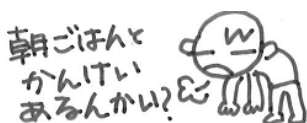


## 朝食を食べなきゃ損？

朝食を食べないと、朝からちょうしが低く、食欲もでない？

体調と朝ごはんは、切っても切れない関係です。

朝食をほとんど食べない人は、「朝なかなか起きられない。午前中身体の調子がわるい」と時々感じるが多く、また、「食欲がない」と感じる人が多いです。



朝食をとれば、イライラも少なく、気持ちもおだやか？

朝食は精神面にも影響します。

「イライラする」と時々感じる。

「なにもやる気がおこらない」と時々感じる人の割合は、毎日食べる人に比べて多くなっています。



朝食をとるほうが、学力も体力も成績がいい？

文部科学省では毎年小中学生を対象に「全国学力・学習調査」を行っています。

学力テストの正答率は、朝食を毎日食べている子が高いことがわかっています。

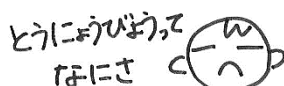
また、「全国体力・運動能力・習慣等調査」によると、体力面の成績もよいことがわかっています。(〆「朝食 学力」「朝食 体力」で検索してみよう)

朝食をとるほうが太りにくい？

朝食を食べる人のほうがエネルギーはとっているのに、朝食を食べない人より肥満者が低いという結果がでています。

朝食をとらないと、エネルギー供給が長く途絶えていた身体は、食べ物が入ってきたときに、それを脂肪としてたくわえ、エネルギー消費を抑えようとするため、体脂肪が増えやすく、血液中の中性脂肪値なども高くなります。

(〆「朝食欠食 生活習慣病」で検索してみよう)

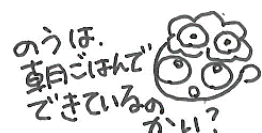


「うちの朝ごはん」習慣も作るのもいいかも？

時間がない、食欲もないという人は、牛乳や野菜ジュース1杯だけでも、まずとることから始めませんか。

そして次の週には、ハム、納豆、ツナ缶、バナナ、トマト、ヨーグルトなど手軽な食品を少しずつプラス。やがて朝ごはんらしい形が自然に整うようになり、食欲も徐々に目覚めてきます。

火や包丁を使わない食材なら子どもにも準備できます。電子レンジを使えば雑炊やスープなど加熱料理も楽にできて、レパートリーが広がります。それぞれの家に合わせた「うちの朝ごはん」ができるかも♪



かんたん朝食ヒント

ホットサンドの献立



じゃこピーマンおにぎり

の献立



洋風雑炊の献立



参考文献：ライフステージ別 食と課題のアドバイス(女子栄養大学出版)

### 十五夜 クイズ



Q1 十五夜にお月見するのはなぜ？

①きれいにみえる ②うさぎがきれいにみえる

Q2 おそなえする月見団子は、なにからできている？

① むぎ ② だいず ③ こめ

Q2 十五夜は別名「○○名月」というでしょう

① くり ② いも ③ ねぎ

### お彼岸

お彼岸にはお墓まいりをして、ご先祖様に感謝するのがならわしです。おはぎ(春のお彼岸はぼたもち)をお供えます。

こたえ Q1=① Q2=③ Q3=②

### 今年度も登場 松中2年生 考案汁もの

いやさか汁 9/10 (火)

テーマ:金銭解消!



<アピールポイント>  
〇とにかく安い! ヘルシー。  
〇火がとおりやすいので、電気代節約になる。

ざろざろ具材! さつまいもととり肉のみそ汁 9/12 (木)

テーマ:ストレスに強くなる!



<アピールポイント>  
〇さつまいもと、とり肉は、ストレスに強くなる具材です!  
〇1群(たんぱく質)、3群(カロテン)、4群(ビタミン)、5群(炭水化物)とれます!  
〇とり肉のうまさとさつまいもの甘さがマッチ!