

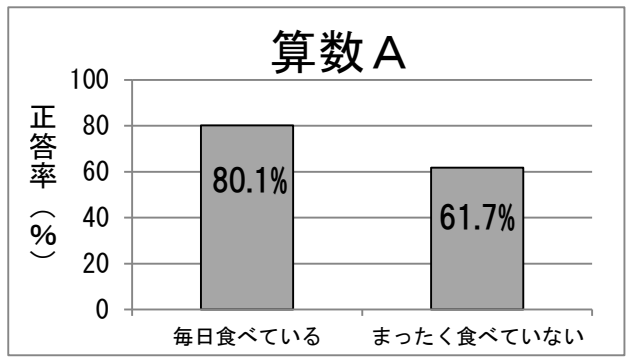
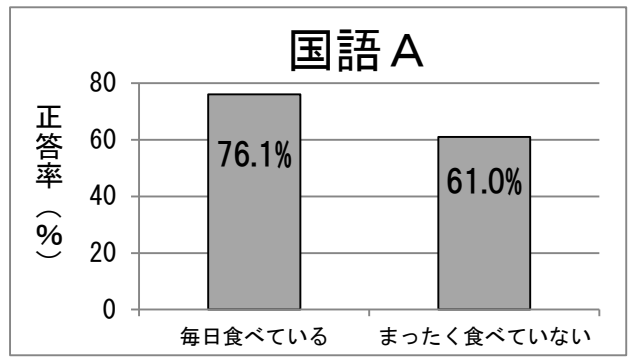
7月 ほけんだより すくすく!

H30.7.4
中部小保健室

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。暑くなりはじめの時期は、からだ暑さに慣れていないため、調子をくずしやすいです。いつも以上に、生活リズムや食事に気を付けて、暑さに負けず、元気いっぱい過ごしましょう!

朝食を食べている方が成績がよいの!?

<朝ごはんと平均正答率の関係>



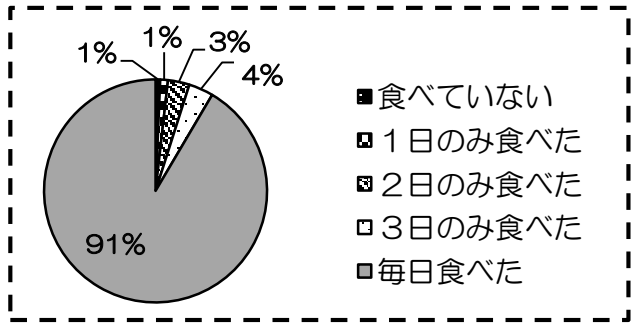
【文部科学省：平成29年度全国学力・学習状況調査の結果より】



朝ごはんを「毎日食べている」人の方が、「まったく食べていない」人よりも、テストの平均正答率が高いという調査結果があります!

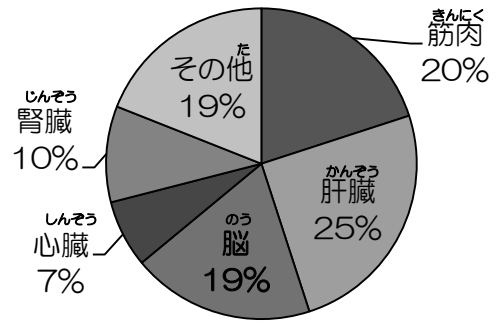
中部っ子の朝食摂取率は...?

右のグラフは、6月5日～8日の4日間で行った「すくすくチェック週間」の結果です。4日間毎日朝ご飯を食べてきた児童は、91%ということが分かりました。



脳はたくさんのエネルギーを必要とします!

脳はずっと働き続けている心臓よりもたくさんのエネルギーが必要です。午前中の授業に集中するためにも、朝ごはんを食べることが大切です。



【臓器別エネルギー消費量(割合:%)】

脳を目覚めさせるため、毎日朝ごはんをしっかりと食べましょう!

裏面の「食育だより」もご覧ください→



朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせよう！

朝ごはんは、1日元気に過ごすためのエネルギー源です。朝ごはんを食べると、健康に良いことがたくさんあります。特に成長期の子どもたちにとって、健やかな成長に大切な3つの働きを紹介します。



に

①あたまの目覚ましスイッチ

寝ている間も、脳はエネルギーを使っているのので、朝の脳はエネルギー不足です。朝ごはんを食べると、脳に栄養がいき、勉強に集中できます。



②からだの目覚ましスイッチ

寝ている間は、体温が下がっています。朝ごはんを食べ、体温を上昇させて、1日の活動の準備を整えます。



③おなかの目覚ましスイッチ

朝ごはんを食べ、胃の中に食物が入ると、腸を刺激します。その刺激が排便を促します。



おすすめ★朝ごはん



マグカップオムライス

【材料（4人分）】

ごはん	お茶碗4杯分
たまご	4個
ツナ	1缶
粒コーン	大さじ2
ケチャップ	大さじ4
マヨネーズ	大さじ2

【作り方】

- ① ツナの油はきる。
- ② たまごは、容器に割り、塩を入れてよく混ぜる。
- ③ ごはん、ツナ、コーン、ケチャップをマグカップに入れ、よく混ぜて、平らにならす。
- ④ ③の上にマヨネーズを隙間なく塗る。その上に、②を流し入れる。
- ⑤ ④をラップをせず、電子レンジ(600W)で2分加熱したら出来上がり。



ぶたじる

【材料（4人分）】

豚肉	100g
だいこん	120g
にんじん	1/3本
水	6カップ
顆粒和風だし	小さじ2
みそ	大さじ6

【作り方】

- ① 豚肉は、一口大に切る。だいこん、にんじんは皮をむいてちょう切りをする。(うすく切ると、早く火が通る。)
- ② 鍋に、水と顆粒和風だしを入れて、だし汁を作る。
- ③ ②に、豚肉を入れる。豚肉に火が通ったら、だいこん、にんじんを入れて煮る。
- ④ みそを溶き入れて、ひと煮立ちさせたら、火を止めて出来上がり。

野菜をたくさん入れると朝から野菜をたくさん食べることができますよ！

