

しんねんど はじ すうしゅうかん た あたら かんきょう がつ
新年度が始まり、数週間が経ちましたが、新しい環境にはなれましたか？5月にはゴールデンウィークがあります
が、連休は生活リズムが乱れやすいので気を付けてください。元気に学校生活を送るためにも、「早寝早起き朝ご
はん」を心がけて生活リズムを整えましょう。

◎大事な朝ごはん◎

みな さんは、「ブドウ糖」を知っていますか？

このブドウ糖とは、米などの炭水化物に多く含まれる脳にとって大事なエネルギー源です!!

みな さんは、朝起きてボーッとしてしまうことはないでしょうか？これは、寝ている間にブドウ糖
が消費され、不足してしまうからです。それに加え、朝ごはんを食べずにいると、脳のエネルギー
源が不足した状態で頭がさえず、集中力が欠けてしまいます。朝ごはんを食べ、脳のエネルギー源であるブド
ウ糖を蓄えて、一日元気に過ごしていきましょう!!



◎朝ごはんを食べたことによる5つの効果◎

- ① 体温や脈拍の上昇効果: 体温の上昇を助け、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。
- ② エネルギー源の補給: 起床時はエネルギーや、エネルギーを作るために必要な栄養素が少ない状況といえます。このため、朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補充しなくてはなりません。
- ③ 便秘の予防: 朝食をとることにより、大腸の動きが良くなり排便のリズムが作られます。
- ④ 体温維持の効果: 午前中、体温が上昇した状態を維持することができます。午前中の時間にやりたいことを充実して行うためにも、朝食をしっかりとバランスよく食べることが重要です。
- ⑤ 良質な睡眠: 日中を安定して過ごすことができ、夜も眠くなり睡眠の質が確保されることとなります。

5月が旬の食品

カツオ(5、6月、9、10月が旬)



カツオには春カツオと秋カツオがあり、獲れる時期により栄養価も変わってきます。春カツオは脂肪が少なく、あっさりとしていて、鰹節の材料として使用されています。鰹節と言えば、だしを取るのに使いますが、なぜ鰹節で取るだしがおいしいのかというと、鰹節にはイノシン酸と呼ばれる「うまみ成分」が含まれているからです。そのほかに、必須アミノ酸と呼ばれる人体では生成できない9種類の栄養素がすべて含まれています。