



「朝食で目覚めるからだ」



—いきいき運動！スラスラ勉強！—

小中学校では、食事の重要性・喜び、心身の成長や健康増進、食物への感謝の心、農林漁業体験、食事のマナー、食文化など、さまざまな分野で食育の推進を行っています。

食育コーナー第1回目は、学校生活を充実させるために欠かせない「朝ごはん」の大切さについて紹介します。

食育コーナー

食育を推進する
各分野の取り組みや
食育に関する
コラムを
お届けします！

「朝ごはん」は、からだの目覚ましスイッチです。

「朝ごはん」を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって、体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動き出します。「朝ごはん」は、休息モードから活動モードへ心身を切り替えるスイッチの働きをします。

① 脳の目覚まし

主食 (ごはんやパン、麺類など、ブドウ糖に変わるもの) を食べることによって、脳にエネルギーが補給され、頭がすっきり目覚めます。ブドウ糖だけが脳の唯一のエネルギー源です。脳の重さは体重の約2%にもかかわらず、一日に消費するエネルギー量の約18%を脳が使っています。眠っている間にも、エネルギーが消費され、朝には、エネルギー補給サインが出ている状態です。

② 体の目覚まし

主菜 (卵や魚、肉、大豆製品などを使ったおかずで、たんぱく質を多く含むもの) を食べることによって、体温が上がり、やる気と集中力がわいて体が目覚めます。特に、ごはんと大豆製品との相性が良く、ごはんがエネルギーになるのを助ける働きがあります。また、卵や大豆に含まれるレシチンは、脳の働きをよくして記憶力アップなどの効果が期待されます。

③ 腸の目覚まし

副菜 (野菜や果物、きのこ類などを使ったおかずで、ビタミンや食物せんいを多く含むもの) を食べると、腸を刺激し排便を促します。また、ビタミン類は代謝を助ける働きや、免疫力を高めるなど、体の調子を整えます。

朝食に、主食、主菜、副菜をそろえると、からだに三つの目覚ましスイッチが入ります。みそ汁などの汁物もあると、水分やミネラルも補給できてさらによいでしょう。

<朝ごはんを食べるコツは、早寝早起きです。夜更かしをせず、きちんと睡眠をとることが秘訣です。>

とっとり県民カレッジ連携講座 多文化共生パネルディスカッション

シェリィ SHELLYに聞こう! ~国際結婚カップルの子どもって?~

NHK 教育テレビ「リトル・チャロ2 英語に恋する物語」総合司会の SHELLY さんを迎え、国際結婚カップルの子ども(ダブル)として育った方たちのダブルゆえの利点や苦勞などのエピソードを聞きながら、異文化理解について考えます。

- ◆日時 7月19日(月・海の日) 13時30分開場 14時~16時
- ◆場所 米子市文化ホール(メインホール) ※託児サービス(要予約) 手話通訳有り
- ◆入場料 無料 ただし入場整理券が必要です。

・入場整理券配布場所

鳥取県国際交流財団米子事務所、米子市文化ホール、今井書店本店・各支店で配布しています。

- ◆問い合わせ先 財団法人鳥取県国際交流財団 米子事務所 ☎0859-34-5931
財団ホームページ (<http://www.torisakyu.or.jp>)