



7月7日は七夕です。七夕には、そうめんを食べる習慣があります。

南部中学校 第3号  
令和4年7月4日

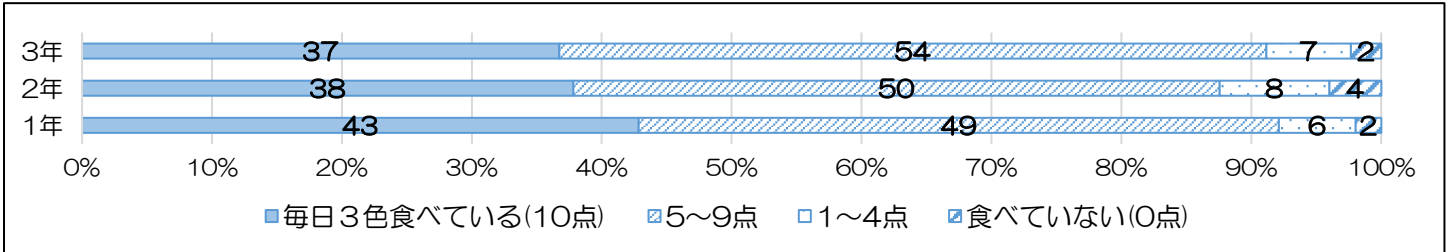


梅雨が明け、本格的な夏を迎えます。日差しも強く、気温や湿度も高くなって、熱中症や夏バテが心配される時期です。もう少しで夏休みです！いろいろなことにチャレンジができる夏休みに、体調を崩してしまわないよう、今から暑さに負けない食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 朝食習慣が合格の第一歩？！

5月に「南丸生活チェック」を実施し、その中に朝食に関するチェック項目がありました。赤・黄・緑の3色の食材を食べてきたら2点、1・2色は1点、食べてきていない場合は0点で、5日間の結果は以下の通りです。

5～9点の人は毎日食べているが3色そろっていない、1～4点の人では5日間のうち1日以上食べていない日がある、という結果が多かったです。約9割の人が朝食を毎日食べているが、3色そろった朝食を毎日食べているのは約4割という結果でした。



朝食は、みなさんが勉強や運動で全力を出すためのとても大切な役割をもっています。



**体** 睡眠中に使い切ったエネルギーや栄養素補給！  
体温を上げて、活動モードに！



**脳** ごはんやパンに含まれる炭水化物が、体内でブドウ糖に分解→脳のエネルギー源に！



**腸** 腸を動かし、排便を促進！赤・黄の食品の働きをサポートし、体の調子を整えます。



朝食を毎日食べている人のほうが、学力調査の平均正答率や、体力テストの合計点が高いという文科省の調査結果もあります。

また、3色そろわない人の中では、黄色（ごはんやパンなど）が不足していた人が1割、赤色が（肉や魚、卵、乳など）不足していた人が3割、緑色（野菜や果物など）が不足していた人が6割と、**朝食で野菜を食べる人が少ない**ことがわかりました。**野菜は1日に350g**（生野菜だと両手3杯、加熱野菜だと片手3杯くらい）が理想です。350gは1食や2食では使い切るの難しい量なので、朝食でも野菜をとれるといいですね！



両手に一杯

脳トレのゲームででおなじみの、東北大学教授・医学博士の川島隆太先生も、朝食の重要性についてお話されていました。「**同じ人が朝食を食べた場合と食べない場合とを比較すると、おおむね午前中の能力に1～2割の差が出る。午前中の授業は4時間もあるが、大事な1日の3分の2の授業を、本来の自分の能力の1～2割ころした状態で受けなければならない。これは大きなハンディキャップとなる**」

朝食を食べるか食べないか、その習慣によって、学力や体力に差が生じるだけでなく、ものごとに対する意欲や性格、ストレスの感じ方などにも違いが表れるそうです。

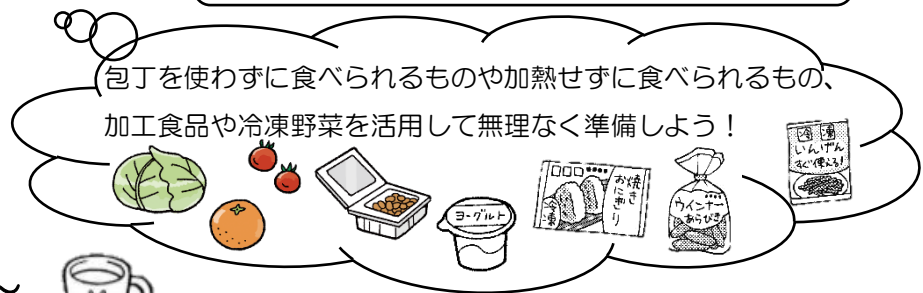


画像：任天堂 HP より

# 今日の朝食をレベルアップさせてみよう

主食：  
主菜：  
副菜：

プラス  
+ 1品



## ～朝食レベルアップのポイント～

**レベル1** お茶や牛乳など、水分を補給!



**レベル2** おにぎりやパンなど、主食で炭水化物をとる!



5分、10分早く起きて、少しでもいいので、何かを食べてみよう。

**レベル3** 主食+納豆など、2品食べよう



みそ汁やスープ、ゆで卵、ウィンナー、ミニトマト、ヨーグルト、果物など、食べられるものを何か一品増やして食べましょう。



**レベル4** 主食+主菜+副菜をそろえよう

おかずを足して、栄養のバランスを考えた朝食にチャレンジしましょう。

朝はみんな忙しい!! 自分のペースで大丈夫! 自分なりに考えて、朝食が食べられるようになるといいですね

# 簡単朝食レシピ紹介

## マグカップ de キッシュ♪

火や包丁を使わず、マグカップ一つで簡単♪  
具材は家にあるもので変更しても◎



<材料 (1人分)>

- ・食パン (8または6枚切り) 1枚
- ・ウィンナー 1~2本
- ・ほうれんそう 1株
- ・しめじ 5本くらい (10g)
- ・卵 1個
- ・牛乳 100cc
- ・粉チーズ 大さじ1
- ★・コンソメ顆粒 小さじ1/2(なければ塩をプラス)
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々

<作り方>

- ①ほうれん草としめじをラップで包み、レンジで30秒加熱する。
- ②大きめのマグカップに卵を入れて溶き、★を加えて混ぜておく。
- ③食パン、①のほうれん草、ウィンナーを調理用のはさみで食べやすい大きさに切る。
- ④③としめじをマグカップに入れて混ぜ、レンジで3分加熱したら出来上がり!

## あまったカレーでカレードリア

<材料 (1人分)>

- ・カレー 1人分
- ・ごはん 茶碗1杯分
- ・バター 5g
- ・溶けるスライスチーズ 1枚
- ・卵 1個

<作り方>

- ①耐熱皿にバターを塗り、ご飯をしく。
- ②カレーをかけ、チーズをのせる。
- ③真ん中にくぼみを作り、卵をのせ、卵黄につまようじや箸で穴をあける。
- ④レンジで6分加熱したら出来上がり!



あまったカレーを一工夫!

レンジで加熱している間に身支度をすすめよう!