



# 朝ごはん 食べていますか？



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。予防のためにも水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。重要なのは、早寝・早起・朝ご飯です。夜更かしをしたり、登校時間ギリギリまで寝ていたのでは、朝ごはんを食べることはできません。朝ごはんは1日の活動の素になる大切なものです。考えてみましょう！

朝ごはんの内容によって午前中の脳の働きや集中力、疲労感がどう変化するのかを比較した研究によると、おにぎりしか食べなかった時は、暗算作業能力が上がらず、朝ご飯を食べていないのと、ほとんど同じ状態になるという結果が示されていました。つまり、栄養バランスのよい朝ごはんを食べないと、脳が全力を出し切れないということです。ごはんやパンの炭水化物が分解されてできる脳のエネルギー源のブドウ糖を使うには、おかずからもさまざまな栄養素をとることが重要なのです。

## 朝ごはんの役割



### ・1日の活動源となる

Breakfast（朝食）の語源は「断食を破る：break a fast」という意味です。眠っている間にも、体はエネルギーを消費しています。お腹ペコペコの体に、朝ごはんてエネルギーを補給しましょう！

### ・体を目覚めさせる

朝ごはんを食べることによって体温が上がります。規則正しく毎朝朝ごはんを食べることで、体内時計のリズムを整え、体を目覚めさせます。

### ・脳のエネルギー補給

脳のエネルギーとなるのはブドウ糖ですが、ブドウ糖は体の中にあまり多くはためておくことができません。毎日朝ごはんをしっかりと食べて、脳にもエネルギーを補給しましょう！

## どんな朝ごはんを食べればいいの？

### ◆主食

主食のお米やパンなどには炭水化物が多く含まれています。その炭水化物が体内で分解されてブドウ糖になり、脳のエネルギーになるので、朝ごはんには欠かせません。

### ◆副菜

さらに、体をつくる元になるたんぱく質が多く含まれる卵や肉・魚などの主菜、体の調子を整えるビタミン類が多い緑黄色野菜や果物などの副菜を加えることで栄養バランスがよくなります。

### ◆汁物・飲み物

汁物や飲み物は、水分補給はもちろん、不足している栄養を補う役割もあります。



## 今年度も市内小中学校の給食で、「こま井リレー」がはじまります！

こま井とは、狛江市の市制施行40周年記念事業の一環として、狛江の魅力の一つである新鮮な野菜を生かし、狛江産野菜を使用した野菜丼です。

6/17六小 → 7/1一小 → 7/5和泉小 → 7/6中学校 → 7/8三小 → 7/11五小 → 7/12緑野小と、バトンがわたります。今回は、中学校も参加します。昨年度の一小的ま井は、カレー風味にしましたが、今回はごま油で炒めた地場野菜に揚げた地場野菜をトッピングした丼が登場します。お楽しみに！

また、6月に行われた3年生の枝豆の鞘もぎに引き続き、7月は2年生がとうもろこしの皮をむくお手伝いをしてくれます。

### ここで買えます！ 狛江の地場野菜

#### ① 農産物直売所

市内にはたくさんの農産物直売所があります。新鮮でおいしい地場野菜を身近な場所で買えるのはうれしいですね。



▲直売所の  
マップを表示！

#### ② JAMAINズショップ狛江店

広くてきれいな売場に、たくさんの地場野菜が並んでいます。季節によっては、狛江産の枝豆をつかった「枝豆アイス」も販売されています。



▲お店の詳細はコチラ