

## 朝食を食べて元気に過ごそう!

みなさんは毎日朝食を食べていますか?朝食を食べることにより、体には次のような良いことが起こります。しっかり朝食を食べて、元気に1日をスタートさせましょう。

### ○体温や脈拍の上昇効果

睡眠時は起床時よりも体温が低く保たれ、脈拍も減少しているため、元気に体を活動させるためには体温や脈拍を上昇させることが必要です。朝食を食べると消化器官が動き出し、その運動によって得られた熱が体温の上昇を助けます。

### ○エネルギー源の補給

寝ている間に使ったエネルギーを朝食で補充します。

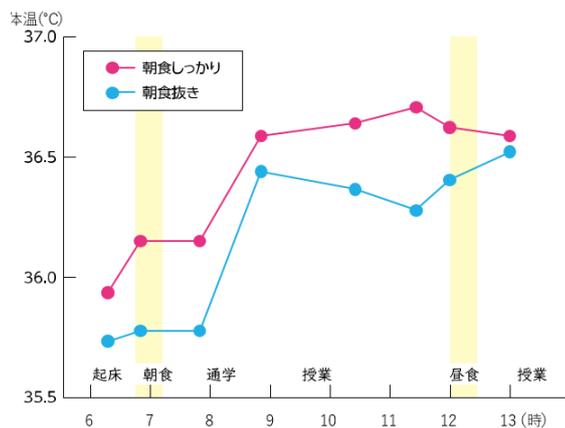
### ○便秘の予防

胃に物が入ると大腸が蠕動運動を起こし、排便を促します。

### ○体温維持の効果

右上図のように朝食摂取により午前中体温が上昇した状態を維持できます。

図 朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い



(出典:鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」より一部改編)

参考:文部科学省/「食」の探究と社会への広がり p.11,12より一部改編

## 6月のおすすめ! 献立紹介

### 6月10日(金) とうもろこしご飯(小盛) 冷やしうどん えび天と野菜かき揚げ 小松菜のごま和え 夏みかんゼリー

「冷やしうどん」には、初夏を感じられるオクラをトッピングしています。「夏みかんゼリー」は鉄分とカルシウムが強化された爽やかな風味のデザートです。

### 6月23日(木) タコライス もずく入り夏野菜のかき揚げ くーぶいりちー いなむるち

沖縄慰霊の日に合わせ、沖縄料理を提供します。タコライスは、おかず容器に入っている具をご飯にのせていただきます。沖縄の方言で「くーぶいりちー」は昆布炒め、「いなむるち」は豚汁を指します。



### 6月17日(金) ごはん 魚の黒糖梅肉ソース 粉ふきいも 切干大根のごま酢 ごま団子 すまし汁

今回の摂津市立認定こども園、小学校、中学校の連携献立のテーマは**減塩**です。

食塩の摂りすぎは高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。血圧は歳をとってから急に上がるものではありません。早い時期から食塩摂取量を少なくすることで高血圧を予防することができます。今回は梅の酸味を活かした「魚の黒糖梅肉ソース」や、昆布とかつお節から濃い目のだしを取った「すまし汁」などを取り入れて、減塩でも美味しく食べられる工夫をしています。