



# 食育だより

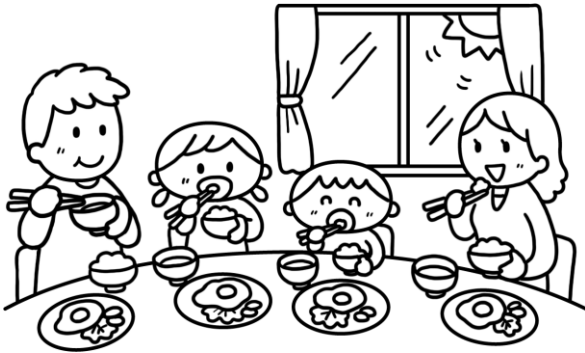
平成25年5月10日  
練馬区立八坂小学校

## 早ね☆早おき♡朝ごはん週間 はじめます！

5/13(月)~5/17(金)

★5/20(月)に提出してください。

### 朝ごはんを食べて元気いっぱい！



子どもたちが元気に1日のスタートをきるためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが送られるので脳が活性化します。脳は物事を考えるだけでなく、体の様々な機能を調節する役目も果たしていますから、昼食までの間をはつらつと過ごすことができます。

また、食事はコミュニケーションを図るうえでも大切な時間です。家族が食卓に集い、楽しい会話はずめば、心の栄養にもなるでしょう。

#### 成長ホルモンの重要性

#### ★夜食のとおり方にも注意！

成長ホルモンを十分分泌させるためには、夜寝る2時間前には食事を終えた方が良いでしょう。どうしても夜食を食べたいなら、血糖値の上昇しにくい牛乳、プレーンヨーグルト、卵、枝豆などを少量食べる程度にしましょう。

ケーキや甘いものは夜食には適しません。

#### 生活リズムを整えるには まず早起きから

夜更かしをしたために寝坊をして、朝は時間がないので朝食を抜く……という子どもが増えているそうです。生活リズムを整えるにはまずは早起きから。朝早く起きると朝ごはんをしっかりと食べられます。朝ごはんによって体や脳の“目覚めスイッチ”がオンになるので、日中活発に活動でき、適度に疲れるので夜早く眠ることができます。

#### 早くねる

寝ている間に成長ホルモン  
がたくさん分泌されるよ！

#### 【夜の過ごし方 ここに注目】

- ・寝る直前の入浴は体温が上がって寝付きが悪くなることも。
- ・テレビやゲームは神経が高ぶりやすいので寝る前は控えめに。



#### 早おき

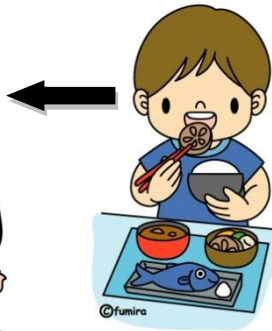
★人は朝の光をあびて、体内時計を調整しています。人の体内時計は25時間周期なので、24時間にリセットする必要があります。

生活リズムの改善は、少し眠そうでも早く起こすことから始めるのがポイント！



### 【動いて遊ぶと こんないいこと♪】

- ・心地よくつかれて、夜の寝つきがよくなる。
- ・体を使った遊びは、形や色・重さ、音などの感覚を養い、体力をつけます。



### 【朝ごはんには こんないいこと♪】

- ・家族そろって食べればコミュニケーションの場に。
- ・胃腸が刺激されて、朝ウンチが出る。
- ・体温が上がリ、午前中から元気に活動できる。



## 朝食におすすめ！ やさいたっぷりかんたんレシピ

### やさいたっぷりポトフ



#### 材料(6人分)

・炒め油	適宜
・豚肉	180g
・白ワイン	適宜
・炒め油	適宜
・にんにく	1片
・ベーコン	35g
・塩	小さじ1~2
・こしょう	少々
・酒	大さじ1
・コンソメスープ	650cc
・にんじん	140g
・じゃがいも	300g
・たまねぎ	300g
・ウィンナーソーセージ	60g
・キャベツ	420g
・しょうゆ	少々

#### 作り方

- ① にんじん・じゃがいもは、大きめの乱切り、キャベツ・たまねぎは、大きめのざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく・ベーコンを炒め、豚肉を加えて炒める。さらに、にんじん・じゃがいも・たまねぎを入れ、コンソメスープを入れて煮る。
- ③ 八分どおり火がとおったら、キャベツ・ウィンナーを入れて煮込む。
- ④ キャベツがやわらかくなったら、しょうゆで味をととのえ、仕上げる。

※給食では、鶏がら・ローリエ・セロリーでスープをとりますが、今回はコンソメで代用します。

☆前日の夜に多めに作っておけば、朝温めるだけでしっかりと野菜が摂れます！