



給食指導目標  
地場産物について知ろう  
食に関する指導  
暑さに負けない食事をしよう  
嘉手納町立学校共同調理場  
☎ 956-3107

## 夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

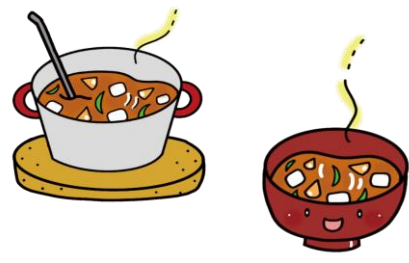
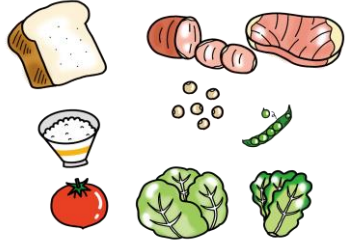
### なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限  
りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体  
に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



### パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物(糖質)から作られています。では、炭水化物(糖質)の多いパンやご飯だけを食  
ていばよいのでしょうか。じつは炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1は豚肉やハ  
ム、大豆、グリンピースなどに多く含まれています。さらに1日に食べておきたい量の野菜(生の状態で、小学生  
で両手いっぱいくらい)をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べておくことも大切です。野菜にはビタ  
ミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



### どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる料理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の残り  
をアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べ  
られるものを活用するのもおすすめです。

下のQRコード↓をチェックしてみてね！  
子どもでも作れる朝ごはんレシピをみる  
ことができるよ📱



| 赤の食品を使ったおかず・デザート<br>(おもに体をつくる)            | 緑の食品を使ったおかず・デザート<br>(おもに体の調子をととのえる)        |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|
| ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ<br>しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト | ブチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆<br>ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ |

## 夏ばて予防のための食生活チェック

- 1 冷たいものばかり好んで  
食べている。

☐
- 2 朝ねぼうして朝ごはんを  
食べない日がある。

☐
- 3 好ききらいが多く、とく  
に野菜はあまり食べない。

☐
- 4 休み中は牛乳を飲むのも  
お休みしている。

☐
- 5 クーラーの効いた部屋の  
中で一日中過ごしている。

☐
- 6 夜ふかしすることが多い。

☐