



食育だより



2023年5月26日
福山市立蔵王小学校
栄養士 寺川能子

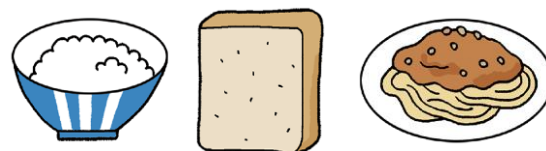
運動会も無事終わりました。疲れが残っている人もいるのではないのでしょうか、毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。



朝ごはんは 大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。



朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

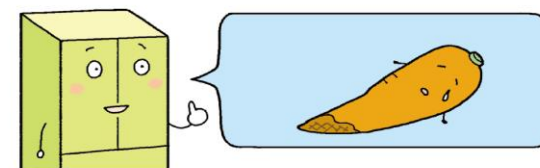
アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーに変わるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。



Q. 冷蔵庫に入れておけば腐らない？

A. 食べ物を冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増えるため、腐るのをとめられません。冷凍の場合は腐りませんが、乾燥した油が、酸化したりして、味が悪くなります。冷蔵庫を過信せず、食べ物は早めに食べることが大切です。



新茶の
季節

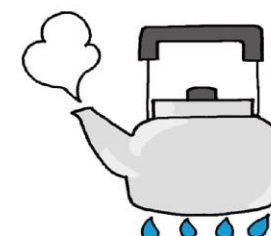
おいしい緑茶の入れ方

一人分は、茶葉2g(小さじ1)、湯100mLが目安です。

1 急須に人数分の茶葉を入れる。



2 やかんに水を入れて火にかけ、湯を沸かす。



3 2を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす。



4 濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。

