もぐもぐパクパク

5月

令和８年５月１２日　海老名市教育委員会「食育のおたより」No.５４

今月のテーマ：朝ごはんを食べよう！

【朝ごはんのパワー】

朝からだるい、なんだかやる気がでないという人はいませんか。朝ごはんを食べると、かむことで脳が刺激をうけ、さらに胃腸が動き出して、体温が上がり、からだ全体が目覚めます。寝ている間もからだはエネルギーを使っているので、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にすごすためのエネルギーを補給しましょう。

【朝ごはんを食べるとよいことがいっぱい！】

からだのリズムが整う　体温が上がってからだが目覚める　脳にエネルギー補給　便通がよくなる

【朝ごはんは何を食べたらよいかな？】

【主食】
ごはん
パン
めん類など

【主菜】
目玉焼き
焼き魚
ハムなど

【副菜】
野菜サラダ
海藻サラダ
おひたし
みそ汁
くだものなど

食事は、エネルギーのもとになる【主食】、からだをつくる【主菜】、からだの調子を整える【副菜】の３つがそろっているのが理想的です。

まずは朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんを食べていない人は主食を食べてみましょう。主食しか食べていない人は主菜を一品足してみましょう。主食も主菜も食べている人は副菜を足して、バランスの良い朝ごはんをめざしましょう。

「もぐもぐパクパク」の右側のページでは、栄養素の働きなどについて紹介していきます。

また、毎月の献立表には、献立名、材料名、栄養価のほかにも毎日の献立内容に関わる様々な栄養素や食品について、食材の産地、給食に関する情報などを記載しています。「もぐもぐパクパク」と併せて献立表もぜひご覧ください。

【献立表】

下の表は、小学校給食の献立表になります。中学校給食も同様の形式です。

ひにち	こんだてめい	ざいりょうめい 主にエネルギーのもとになるもの	主にからだをつくるもとになるもの	主にからだの調子を整えるもとになるもの	調味料（その他）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1 金	牛乳 さくらごはん ふたすきやきふうに あつやきたまご	ごはん ふ・さとう・油	牛乳 ぶたにく・とうふ あつやきたまご	はくさい・ねぎ・えのきだけ・しめじ・しらたき	しょうゆ しょうゆ・酒	679	33.3	20.1	2.9

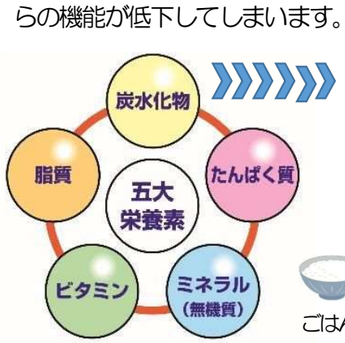
豚肉は、体をつくるもとになる良質なたんぱく質を多く含む食品です。牛肉や鶏肉にくらべてビタミンB1が多いのが特徴です。

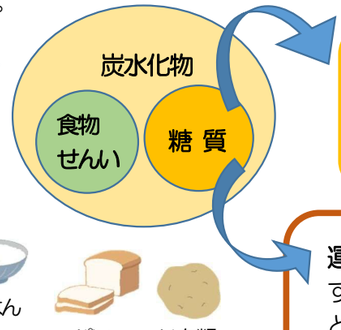
*栄養価は小学3・4年生のものを記載しています。

栄養素の働き～エネルギーのもとになる炭水化物～

炭水化物は、五大栄養素の一つで、私たちが生きていくために必要なエネルギー源となる大切な栄養素です。炭水化物は、主に、消化されやすい「糖質」と、消化されにくい「食物せんい」から成り立っています。

「糖質」は、脳や神経系、赤血球などが活動するためのエネルギー源になります。糖質が不足するとこれらの機能が低下してしまいます。





脳のエネルギー源です。
勉強や運動に集中するために欠かせないものです。

運動をするときのエネルギー源となります。特に、ビタミンB1 を含む食品を一緒にとると効果的です。（ビタミンB1 を多く食品：豚肉、ハム、大豆、うなぎ、玄米など）

（糖質を多く含む食べ物）

給食のごはん量は？　～学年によって違います～

エネルギーのもとになる栄養素は、炭水化物の他に脂質やたんぱく質があります。摂取エネルギーの６０%程度を炭水化物からとりましょう。学校給食では、学校給食摂取基準をもとに、摂取エネルギーの５０～６７%をとりいれています。炭水化物が多い、主食のごはんやパンなどは、午後の活動のための大切なエネルギー源です。残さずにしっかり食べるようにしましょう。

小学1・2年生
約１３４ｇ

小学3・4年生
約１５６ｇ

小学5・6年生
約１７８ｇ

中学生
約１９８ｇ

*提供量は、献立によって変わることがあります。