

きゅうしよくだより

令和8年10月15日
川崎市立片平小学校
10月号

朝晩冷えるようになってきました。これからの時期は、朝起きてから体が動くようになるまで時間がかかります。そこで今月は体を目覚めさせる朝食についてお知らせします。



・朝食の重要な役割

朝食を食べると消化をするために体内から体が目覚めます。食べ物が胃の中に入ることによって内臓が活発に動き、体温の上昇や規則正しい便通などに作用します。体温が上がると体が動きやすくなるだけでなく、免疫機能の向上にも期待ができるので、風邪をひきやすいと感じている人には特に朝食を食べてもらいたいです。

・朝食で食べたいもの



朝食も主食・主菜・副菜をバランスよく食べることが理想ですが、これを毎日続けることは難しいです。時間の無い朝のことを考えると、おにぎりや菓子パンと飲み物だけ。ということもあるかもしれません。

主食だけでは1日の始まりの食事としては心細いです。そこでもう1品、たんぱく質の多い物を食べていただきたいと思います。たんぱく質は消化のために、特に内臓が活発に働くため、体温をより上がりやすくしてくれます。

朝に1品作る必要はありません。温めた牛乳を飲んだり、前日にゆで卵を作っておいたり、夕食に2食分の豆腐入りみそ汁を作ったりすれば良いのです。

栄養教諭 佐藤の アレンジレシピ

旬の里芋を使った給食の芋煮汁を家庭用にアレンジしました。



〈材料4人分〉

水・・・600cc 和風だしの素・・・小さじ1 とり肉こま切れ・・・100g
にんじん・・・中1/2本 大根・・・輪切り3cm程度 里芋・・・中2個
豆腐・・・1/3丁 長ねぎ・・・5cm程度 みりん・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/4 しょうゆ・・・小さじ3

- ①鍋に水とだしの素を入れ、中火にかける。
- ②沸騰したら弱火にし、とり肉、いちよう切りにしたにんじんと大根を加える。
- ③にんじんが柔らかくなってきたら厚めのいちよう切りにした里芋を加え5分煮る。
- ④さいの目に切った豆腐と調味料を加え、里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤煮えたら小口切りにした長ねぎを加えてできあがり。

しょうゆをみそに変えてみそ味としても楽しめます。

旬の里芋を使って紹介しましたが、じゃが芋やさつま芋に変えても良いですし、他にもとり肉を豚肉に変えたり、きのこや葉物野菜を加えたりしても良いでしょう。具たくさんなので、好みに合わせて水分を増やして作ってみてください。

・参考まで



私は10年くらい前まで平熱が35.7℃で、よく風邪をひいていました。改善しようと生活をいろいろ見直しましたが、効果がありませんでした。

私の今の平熱は36.5℃で、あまり風邪はひかなくなりました。この間の食習慣で変わったことは朝食にごはん、納豆、みそ汁を食べるようになったことです。この朝食に変えて3～4年経った頃に、目に見えて平熱が上がったことを感じました。腸活や菌活と呼ばれることもあります。納豆とみそ汁が私の体に合ったようです（ヨーグルトや乳酸菌飲料では変化がありませんでした）。

食べ物は薬ではないので即効性はありませんが、健康的な食生活を続けていれば良い結果として返ってきますので、試してみてください。