

# 保健だより

京都市立西陵中学校  
保健室

朝ごはんで3つのスイッチを  
「ON」にしましょう。



## 脳のスイッチON

脳や体のエネルギー

### 主食

(炭水化物)

脳(頭)は、眠っている間も活動しているので、朝はエネルギー切れの状態です。

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるので、脳の活動力がアップします。



ごはん



うどん



トースト



もち



コーンフレーク



おかゆ

## 体のスイッチON

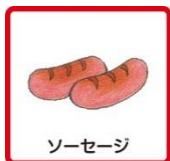
筋肉や骨、血になっ  
て、体を作る

### 主菜

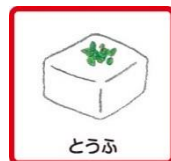
(タンパク質)

寝ている時、体温は少し下がっています。

朝食を食べると体温が上昇して、血流が良くなります。また、よく噛んで食べることで脳や胃腸が刺激され、体も目覚めます。



ソーセージ



とうふ



鮭



なっとう



たまごやき



チーズ

## お腹のスイッチON

体の調子を整える

### 副菜

(無機質・  
ビタミン)

野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。また、朝食を食べていると、胃や腸が動いて、排便をうながします。



野菜のみそ汁



サラダ



トマトスライス



野菜の煮もの



シチュー



かぼちゃ

# 保健だより

京都市立西陵中学校  
保健室



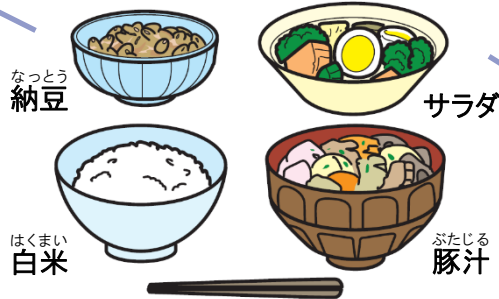
3色そろえば、  
ばっちり朝ごはん



## 脳にいい朝ごはん

大豆にはリジンが多く含まれています。

米のブドウ糖を上手く使うために必要なのが、ビタミンB1とリジンという必須アミノ酸です。だから、ご飯と納豆はとても良い組み合わせです。



いちれい  
ほんの一例

野菜や海草、キノコ類を使った料理は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含み、体の調子を整え、免疫力を高めます。また、ゆで卵を加えるとタンパク質もとることができますよ。

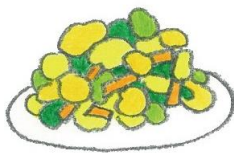
白米を炊くだけなら、ご飯は無添加です。パンよりもゆっくりと消化吸収されるので、腹持ちが良く、脳にとっても安定したエネルギーの供給源になります。

ビタミンB1が豊富な豚肉と野菜をたっぷり入れた豚汁。豆腐の味噌汁でもいいです。

### 1品で2色とれるメニュー

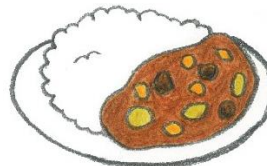


豆腐やお肉、野菜の  
入った具だくさん  
みそ汁

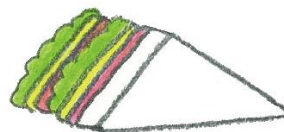


野菜の入った  
たまご料理

### 1品で3色とれるメニュー



お肉や野菜の入った  
具だくさんカレー  
ライス



ハム・タマゴや  
野菜の入った  
サンドイッチ