



食育だより



令和3年度 5月号

さわやかな季節となりました。朝食は1日の元気の源です。朝食をとると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝食をぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。学校生活を有意義にするため、成長のために朝食をとる習慣を身に付けられるようにしましょう。

朝食から始める1日のスタート!

朝食で3つのスイッチオン



学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって、勉強も運動も充実させましょう。

朝食をぬくとどうなるの?

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

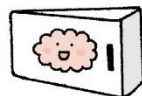


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると腸が動いて排便を促す仕組みになっています。毎日の排便習慣をつけるために、朝食をとりましょう。



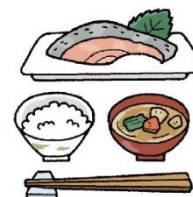
朝は5分でも10分でも、時間が惜しいくらいに忙しい時です。そんな中での朝食作りを少しでも楽に、栄養もフォローしながら作るポイントやレシピをご紹介します!

無理なく続ける朝食

一汁一菜

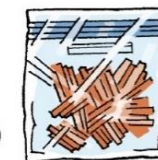
一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜(おかず)が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になると贅沢だったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考に見ませんか?

品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を!



時短で朝食づくり

冷凍野菜を活用しましょう



野菜を冷凍しておく、朝食作りの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜は固めにゆでて水気をよく切り、小分けにして保存袋に入れて冷凍します。

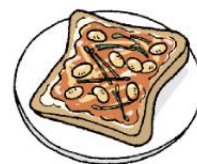
キャベツはざく切りにしてさっと茹でるか、生のまま小分けにします。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。

Let's cook



つくってみよう! 朝食レシピ

豆のピザトースト



①ケチャップを食パンに薄くぬる。
②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。
③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんのにのせる。

