

朝ご飯をしっかりと食べよう！



新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新しい学年に慣れた頃ですが、同時に疲れの出やすい時期でもあります。1日を元気にスタートできるように、早寝・早起きをして、しっかりと朝ご飯を食べましょう。

朝ご飯で3つのスイッチオン！

朝、起きた時の体や脳はエネルギーが切れた状態です。朝ご飯をしっかりと食べることで、午前中元気に運動や勉強をするための『体のスイッチ』『脳のスイッチ』が入ります。また『おなかのスイッチ』が入り、腸が動いて排便を促します。



バランスの良い朝ご飯が大切です！

朝は時間がないので、パンだけ、ご飯だけという主食のみの朝ご飯をとっている人がみられます。主食には炭水化物が多く含まれていて、エネルギー源として体を動かす大切な役割があります。しかし、主食のみでは、たんぱく質やビタミン・ミネラルなどが不足するので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるようにしましょう。朝から元気に活動するために、下のような献立の基本を意識して、バランスの良い朝ご飯を心がけましょう。

基本の献立	<p>主食 → ご飯やパンなど、おもにエネルギーのもとになります。</p> <p>汁物 (または飲み物) → 足りない栄養素や水分を補います。</p> <p>主菜 → おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります。</p> <p>副菜 → 足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます。</p>
--------------	--



《ご飯が主食の朝ご飯の例》



《パンが主食の朝ご飯の例》

チャレンジレシピ

— 給食メニューを作ってみよう! —

新ごぼうのころころ揚げ

旬の新ごぼうは、柔らかく香りが豊かです！
美味しいこの時期に、ぜひ作ってみてください♪

- (材料) 4人分**
- 新ごぼう …………… 100g
 - 片栗粉 …………… 大さじ1½
 - 揚げ油 …………… 適量
 - 塩 …………… 少々
 - 青のり粉 …………… 少々

- 《作り方》**
- ① 新ごぼうは、たわしでこすり洗いして、1cmの小口切りにする。
 - ② ①に片栗粉をまぶして、180℃の油でからりと揚げる。
 - ③ 塩と青のり粉をふる。

