

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。

頭と体を目覚めさせる朝ご飯の効果

朝ご飯は、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。朝、起きた時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切です。私たちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ご飯を食べることで一日の活動をスムーズに開始することができるようになります。

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	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
	汁物 （または飲み物）→足りない栄養素や水分を補います
	主菜 →おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります
	副菜 →足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます



《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! —

山吹和え

(材料) 4人分

- 春キャベツ.....120g
- にんじん.....25g
- 小松菜.....50g
- 卵.....1個
- 塩.....少々
- 油.....適宜
- 白いりごま.....小さじ1
- さとう.....小さじ1.5
- しょうゆ.....小さじ2

【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ② ごまは乾煎りする。
- ③ 野菜は、沸騰したお湯でさっとゆで、水にとってあら熱をとり、水気をきる。
- ④ 卵と塩を混ぜ、油を敷いて熱したフライパンに入れて、いり卵を作り、冷ます。
- ⑤ さとうとしょうゆを合わせ、全部の材料を和える。

いり卵を山吹の花にたとえた、春らしいいろいろの和え物です！

