

朝ごはん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、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんは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。朝ごはん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はんが大切です!

朝ごはんを食べていない人は、まずは朝、なにかを口に入れることから始めましょう。また、朝は時間がないので、パンだけ、ごはんだけという主食のみの朝ごはんをとっている人もいます。主食には、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のが理想的です。朝から元気に活動するために、下のような基本の献立を意識して、バランスの良い朝ごはんを心がけましょう。

基本の献立	主食 → ごはんやパンなど、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。



《ごはんが主食の朝ごはんの例》



《パンが主食の朝ごはんの例》

チャレンジレシピ

— 給食メニューを作ってみよう! —

鶏のマーマレードソースかけ

(材料) 4人分

鶏もも肉 …… 50g × 4切

A [マーマレード …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ1
みりん …… 小さじ2

フライパンで作る場合は、たれを加えて一緒に煮込むとよいです★



《作り方》

- ① Aを鍋に入れて加熱する。
- ② 鶏肉を天板に並べてオーブンで約220℃、15~20分焼く。
- ③ 焼きあがった鶏肉に①のたれをかける。