

# 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！

朝ご飯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、ご飯だけという主食のみの朝ご飯をとっている人もいられるかもしれません。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。

<b>基本の献立</b>	<p><b>主食</b> → 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><b>汁物</b> (または飲み物) → 足りない栄養素や水分を補います。</p> <p><b>主菜</b> → おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります。</p> <p><b>副菜</b> → 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！ —

### はいはい漬け

#### (材料)

- |      |    |      |
|------|----|------|
| 刻み昆布 | …… | 10g  |
| 切干大根 | …… | 30g  |
| さとう  | …… | 大さじ2 |
| 酢    | …… | 大さじ2 |
| しょうゆ | …… | 大さじ2 |
| 塩    | …… | 少々   |

※給食で提供している20人分の量になります

かむと「ハリハリ」と音がすることから名前がつけました。簡単に調理できて、ごはんも進みますよ♪

#### 《作り方》

- ① 刻み昆布は戻して、3～4cmに切る。
- ② 切干大根は洗って、3～4cmに切る。
- ③ 刻み昆布・切干大根をさつとゆでて、冷ます。
- ④ Aに絞った③を入れて、30分程度漬ける。

