

朝ごはんをしっかり食べよう

新緑が美しい季節となりました。新年度が始まってから早くも1ヶ月が過ぎようとしています。

さて、皆さんは、朝ごはんをしっかり食べていますか。朝ごはんには、体が活動するために必要な準備をする働きがあります。朝ごはんの大切さを見直し、しっかり食べられるようにしましょう。

【朝ごはんの効果】



睡眠中に下がった体温を上昇させ、体が活動しやすい状態にする。



体を目覚めさせ、脳の働きを活発にする。



排便のリズムがつくれる。



生活習慣病になりにくい体をつくる。

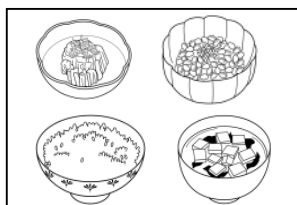
【理想の朝ごはん】

朝ごはんには、主食(ごはん、パンなど)、主菜(肉類、魚介類、卵、大豆、大豆製品など)、副菜(野菜、果物など)、汁物・飲み物(味噌汁、牛乳など)をそろえましょう。この4つがそろった朝ごはんを食べると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

また、昨年度実施した食生活アンケートの結果を見ると、朝ごはんは「主食のみ」と答える児童生徒が最も多く、小学校で49%、中学校で35%でした。まずは、主食にもう1品増やしてみましょう。

【例】和食

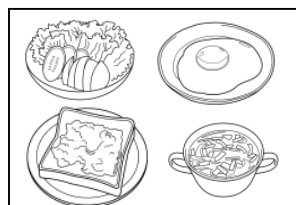
おひたし



ごはん

洋食



サラダ



目玉焼き

パン

スープ

<p>【旬の食材】 たけのこ、じゃがいも、玉ねぎ、ごぼう、アスパラガス、さやいんげん、ミニトマト、かつお、あさり、きびなご、海藻類 など</p>  <p>【5月行事食】 2日 こどもの日 13日 八十八夜 17日 食育の日(岐阜県)</p> 	<p style="text-align: center;">献立紹介 『 石原さんのトマトスープ 』 (13日)</p> <p>〔材料〕4人分 鶏もも肉(切り込み).....50g 白ワイン小さじ1 たまねぎ80g にんじん30g しめじ20g セロリー20g ミニトマト80g レタス60g 洋風だし小さじ1・1/2 鶏がらスープ大さじ1 食塩小さじ1/2 白こしょう少々 水500ml</p> <p>〔作り方〕 たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、セロリーは5mm幅に切る。しめじは石づきを落としてほぐしておく。レタスは一口大にする。(切っても、ちぎっても大丈夫です。) 鍋を火にかけて、鶏肉に白ワインをふりかけて炒める。 たまねぎを入れて炒める。 にんじん、しめじ、セロリーを入れ塩、こしょうを少々入れてかるく炒める。 水を入れ、アクを取りながら食材が柔らかくなるまで加熱する。 洋風だし、鶏がらスープ、ミニトマトを入れ、トマトが浮いてきたら仕上げにレタスを入れる。 塩、こしょうで味を調べて完成。</p>
---	---