

食育だより

平成30年度 朝食特集号 No.2 日光市立大沢小学校

「食育」とは？

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

栄養バランスの整った朝食がよいとは分かっているけど、毎日きっちりと準備するのは難しいものです。夕食の残りのおかずや、冷凍した野菜を活用して、理想の朝食に近づけるような工夫をしてみましょう。今回の食育だより朝食特集号では、朝食の内容について紹介していきたいと思います。御家庭でも参考にさせていただければ幸いです。

・・・朝食はどんなものを食べればいいの？・・・

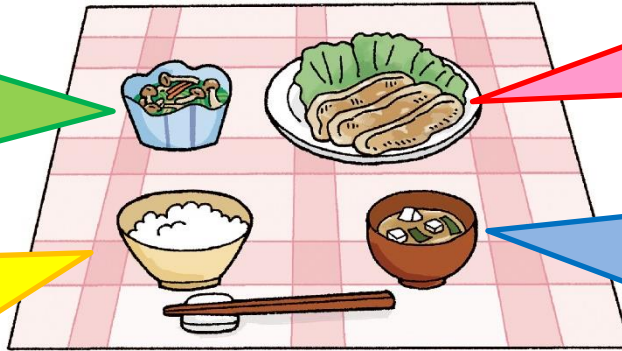
栄養バランスの整った朝食は、主食・主菜・副菜がそろったメニューです。特に、ごはん・パン・めん類などの主食には、1日のエネルギー源になる炭水化物が多く含まれているので朝食には欠かせません。

【副菜】

(野菜・果物など)

副菜はビタミン、ミネラルが豊富です。体の調子を整えます。

主食＋主菜＋副菜＋汁物



【主菜】

(魚料理・肉料理・卵料理など)

主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。

【主食】

(ごはん・パン、めん類など)

主食は、炭水化物が多く、エネルギーになります。

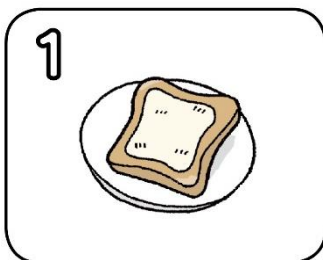
【汁物】

(みそ汁・スープなど)

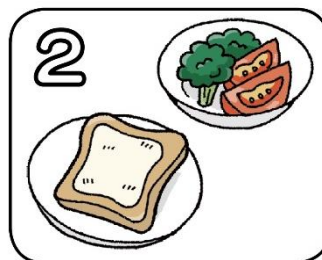
副菜同様にビタミン、ミネラルの他、水分もとることができます。また温かい汁物は体温を上げてくれます。

◆ 朝食ステップアップ 1・2・3 ◆

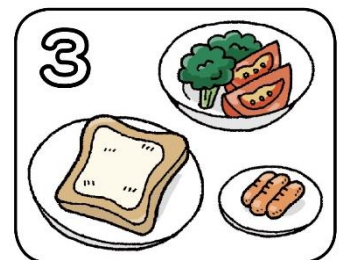
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



●朝食に主食だけ食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

※裏面に続く



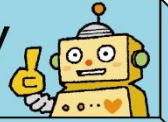
時短で朝食づくり

冷凍野菜を 活用しましょう



野菜を冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小わけにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小わけにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。

Let's study
English



朝食は英語で 何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

朝食をぬくとどうなるの？

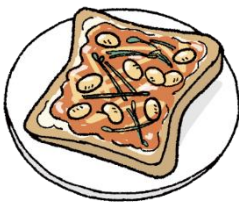
朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなかったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因にもなります。



～ つくってみよう！ 朝食レシピ ～

※今回は、日頃摂取しにくい食品を使ったレシピを紹介します。

豆のピザトースト



- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



- ①フライパンに、ごま油を熱して溶いた卵を炒める。
- ②①にごはんとちりめんじゃこ、小口切りにしたねぎを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加え炒める。

わかめサラダうどん



- ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。
- ②ゆで卵をつくり半分に切る。
- ③冷凍うどんをパッケージの通りに電子レンジで加熱する。
- ④うどんにちぎったレタスと①②をのせてめんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼



- ①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。
- ③みそとみりんで味つけをした後、ごはんののせる。

早ね 早おき 朝ごはん すっきりスタート 学力アップ