

～1月 食育だより～

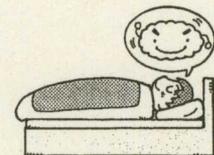
早宮小学校

しっかり食べて頭脳フル回転

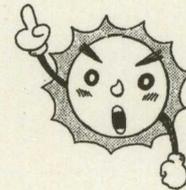
朝食をとることで 脳や体が目覚めます。



脳は私たちが寝ている間も働いているので、朝起きた時はエネルギー不足の状態になっています。ですから、朝食をとらないと、脳がうまく働かず、勉強や運動に集中できないのです。朝食をとると、脳や体にエネルギーが補給されて、体温が上昇するため、体全体が活性化して、本当に目覚めることができます。



朝食は、脳のエネルギー源になるごはんやパンのほか、たんぱく質が多い魚や肉、卵のおかずやビタミン・ミネラルが多い野菜やくだものも一緒にとるのが理想的です。



脳の働きと栄養

★脳の働きをよくするためには、規則正しい食生活が大切。

食物を消化・吸収している間は、脳に回る血液が減少するので、その間、脳の働きが低下します。

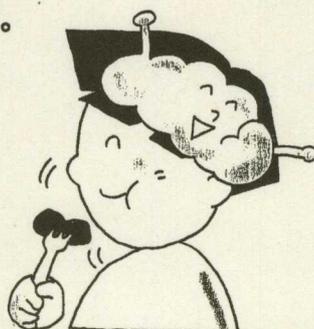
このため、食事やおやつを不規則にだらだら食べていると脳の働きもよくありません。

★バランスのとれた栄養補給で、脳も活性化

脳がよく働くためには、エネルギー源となる糖質や神経に欠かせないビタミンB群やミネラル、脳細胞を活性化させるたんぱく質などをバランスよく補給することが大切です。

★よくかむことで、脳にいい刺激

食物をよくかんで、そしゃくすることによって、脳の血行がよくなり脳にいい刺激を与えます。



給食の汁物を紹介します。パート1

寒い冬の季節は、からだがかたから温まりますので汁物がほしくなります。学校では、汁物として出していますが、家庭用では、鍋物にアレンジできます。季節の野菜をたっぷりを使って食べましょう。

みぞれ汁

材料(4人分)

水	3カップ	調味料	
川がらスープの素	小匙1/2	酒	小匙1
又はコンソメスープの素	(1個)	しょうゆ	小匙1/2
		塩	小匙1/4
鶏肉	100g		
下味 酒	少々		
大根	300g		
なめこ	1袋		
ほうれん草	1/2わ		

作り方

- 1、下準備
鶏肉は一口大に切り、酒をふりなじませる。大根はおろして、ザルに入れ汁を切っておく。ほうれん草は、茹で2~3cmに切り水気を絞る。なめこは、湯通しておく。
- 2、鍋に水・スープの素・鶏肉も入れ、煮立ててあくをとる。大根おろしを加え、酒・塩・しょうゆを入れ、煮立てて味をみる。なめこ・ほうれん草を加えて仕上げ。

のっぺい汁

材料(4人分)

水	3カップ	調味料	
かつおだしの素	小匙1	酒	小匙1
		しょうゆ	小匙1/2
		塩	小匙1/4
鶏肉	100g	水溶き片栗粉	
下味 酒	少々	片栗粉	大匙1/2
炒め油		水	大匙1/2
ごぼう	1/3本		
にんじん	1/2本		
里芋	150g		
豆腐	1/2丁		
長ねぎ	1本		

作り方

- 1、下準備
ごぼうは、ささがき切りし、水につけておく。にんじんは、いちょう切り。里芋は、皮をむき一口大に切り、下茹でする。長ねぎは、小口切り。豆腐は、さいの目に切る。鶏肉は一口大に切り、酒をふりなじませる。
- 2、鍋に、油を入れごぼうを炒め、にんじん・鶏肉を加え、水・だしの素を入れ、煮立たせる。里芋・豆腐・長ねぎを入れ、沸騰したら酒・しょうゆ・塩を入れ味をみる。水溶き片栗粉を少しずつ入れ、とろみをつける。

ワンタンスープ

材料(4人分)

水	4カップ	豚肉	100g
川がらスープの素	小匙1/2	にんじん	1/2本
又はコンソメスープの素	(1個)	もやし	1/2袋
		白菜	1/4株
ワンタンの皮	25枚	長ねぎ	1本
豚ヒキ	100g	小松菜	1/2袋
塩	少々		
こしょう	少々	調味料	
しょうが	少々	酒	小匙1
酒	少々	しょうゆ	小匙1
		塩	小匙1/4
		こしょう	少々
		ごま油	小匙1/2

作り方

- 1、下準備
豚肉は、食べやすく切る。にんじんは、せん切り。白菜は、一口大に切る。もやしは、さっと洗っておく。長ねぎは、ななめ切り。小松菜は、2~3cmに切る。
- ワンタン
具は、豚ヒキ・塩・こしょう・しょうがしぼり汁・酒を入れ、よく混ぜワンタンの皮で包んでおく。
- 2、鍋に、水・スープの素を入れ煮立たせる。豚肉・にんじん・白菜を入れる。火が通ったらもやし・長ねぎ・小松菜を加える。沸騰したら酒・塩・しょうゆ・こしょうを入れ、味をみる。香りづけにごま油を足し、ワンタンを入れる。ワンタンが浮いてきたら出来上がり。