



食育だより

練馬区立八坂小学校
平成27年2月13日

早ね☆早おき♡朝ごはん週間 はじめます！

2/16(月)~2/20(金)

★2/23(月)にもってきます。



あさごはんをしっかりとって、 1日をスタート！

あさ 朝ごはんを 食べる ことによる 効果



①朝ごはんによる

体温の上昇…食べることで、食道・胃・腸などが筋運動をはじめて体温が上がり、脳をはじめ体中が準備をととのえます。

②エネルギー源の補給…私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。朝には、エ



ネルギーがとても少なくなっている状態なので、朝ごはんを食べることで、午前中に使うエネルギーや栄養素を補給する必要があります。

③便秘の予防…胃の中に食べ物が入ってくると、その信号を受けて大腸が動きだしてうんちを出そうとします。



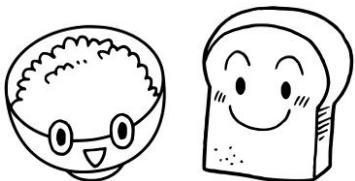
④体温の維持…朝ごはんを食べることで、午前中の体温をしっかりと上げて、学習や運動に力を発揮することができます。朝ごはんを食べないと、体温を維持するエネルギーが不足しているために、午前中を元気に過ごすことができないのです。



あさ 朝ごはんの内容について

まずは…

1番エネルギー源となる炭水化物



そして…

もっとエネルギーを燃やすためにたんぱく質



さらに…

からだをスムーズに動かすために、ビタミン類



就寝時刻は守れていますか？

生活習慣の乱れとして大きく取り上げられる課題のひとつが【就寝時刻が遅くなっていること】です。平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書では、小学生の20%以上が22:31以降に寝ているということがわかりました。中学校では23:01以降に寝る生徒が約47%を占めています。

寝る時刻が遅くなる原因として、【夕食の時間が遅い】ことがあげられます。夕食を遅い時間にたくさん食べれば、朝食の時におなかがすいていない、あるいは、食欲があまりでなくてしっかり朝食が食べられなくなります。

朝食の時にあまりおなかがすかない、おいしく食べられない、時間がない、という人は、朝食の食べ方を考える前に、夕食の時刻や、就寝時刻の乱れを見直す必要があるかもしれません。

もしも、家庭の事情や塾などの習い事で夕食の時刻が遅くなるようであれば、間食をいれて夕食の量をコントロールするなどの対処が必要です。

朝食用に、つくりおきレシピ

【小松菜とじゃこのおひたし】

材料(6人分)

- ・ 小松菜 180g
- ・ ちりめんじゃこ 大きじ6
- ・ しょうゆ 大きじ1 1/2
- ・ だし 大きじ3

作り方

- ① 小松菜は塩少量(分量外)を加えた湯でゆで、冷水にとって冷まし、水気をきって3cmの長さ切る。
- ② 混ぜ合わせたAで、小松菜とじゃこを和える。

【呉汁】

材料(6人分)

- ・ 水 900cc
- ・ さば削り節 15g
- ・ ゆで大豆 120g
- ・ とり肉(皮なし) 50g
- ・ ごぼう 60g
- ・ にんじん 110g
- ・ さといも 120g
- ・ だいこん 180g
- ・ こんにゃく 90g
- ・ 油あげ 23g
- ・ ねぎ 60g
- ・ しょうゆ 11g
- ・ みそ 66~72g

作り方

(下準備)

- ・ さば削りでだしをとっておく。
 - ・ ごぼうは半分にしてななめに切り、水にひたす。
 - ・ こんにゃくはあく抜き、油揚げはお曲抜きする。
 - ・ にんじん・だいこんはイチョウ切り。さといもは厚いイチョウ切り。ねぎは小口、油あげは短冊に切る。
- ① ゆで大豆はだし汁を入れて、ミキサーにかける。
 - ② なべにだし汁を入れ、材料を順に入れ、火が通ったら①の大豆を入れる。
 - ③ みそ、しょうゆ、ねぎを入れて仕上げる。

☆まとめて作っておく

前日の夕飯の時に多めに作っておき、朝は温めて食べる。(汁や煮物など)

休日などにまとめて作って冷凍しておき、朝はレンジで温めて食べる。(ご飯や和え物など)

☆そのまま食べられる野菜や果物を買っておく

ミニトマト、レタス、バナナ、みかんなど

簡単朝食づくりのポイント

