



食育だより

練馬区立八坂小学校
平成 24 年 5 月 18 日

早ね☆早おき♡朝ごはん週間 はじめます！

5/21(月)～5/25(金) ★ 5/28(月)提出してください。

朝ごはんを食べて元気いっぱい！



子どもたちが元気に1日のスタートをきるためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが送られるので脳が活性化します。脳は物事を考えるだけでなく、体の様々な機能を調節する役目も果たしていますから、昼食までの間をはつらつと過ごすことができます。また、食事はコミュニケーションを図るうえでも大切な時間です。家族が食卓に集い、楽しい会話がはずめば、心の栄養にもなるでしょう。



生活リズムを整えるには まず早起きから

夜更かしをしたために寝坊をして、朝は時間がないので朝食を抜く……という子どもが増えているそうです。生活リズムを整えるにはまずは早起きから。朝早く起きると朝ごはんをしっかりと食べられます。朝ごはんによって体や脳の“目覚めスイッチ”がオンになるので、日中活発に活動でき、適度に疲れるので夜早く眠ることができます。



① まずは早起きからスタート

時間を決めて思い切って起きます。起きたとき、太陽の光をたっぷり浴びるのがポイント。



② たっぶり運動する

日中は、できるだけ運動量を増やします。



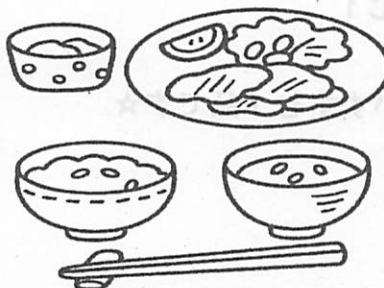
③ 自然に眠くなる

早起き+運動で、体はクタクタ。いつもより早めの時間に自然に眠くなるので、眠くなったから素直に就寝。



一汁二菜で バランスのよい食事を

昔ながらの和食は、ごはん、おかず(主菜・副菜)、汁物がそろった「主食・一汁・二菜」の形をとっています。この4種類がそろって、しぜんと栄養バランスの調った食事になりますので、献立を決めるときに参考にしてみてください。配膳は、ごはんを左手前に、汁物を右手前に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置くのが基本です。



けんこうのために



早ね
早おき
朝ごはん

きそく正しい生活リズムをきざもう



朝食におすすめ！やさいたっぴりかんたんレシピ



やさいたっぴりポトフ

材料(6人分)

・ 炒め油	適宜
・ 豚肉	180g
・ 白ワイン	適宜
・ 炒め油	適宜
・ にんにく	1片
・ ベーコン	35g
・ 塩	小さじ1~2
・ こしょう	少々
・ 酒	大さじ1
・ コンソメスープ	650cc
・ にんじん	140g
・ じゃがいも	300g
・ たまねぎ	300g
・ ウィンナーソーセージ	60g
・ キャベツ	420g
・ しょうゆ	少々

作り方

- ① にんじん・じゃがいもは、大きめの乱切り、キャベツ・たまねぎは、大きめのざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく・ベーコンを炒め、豚肉を加えて炒める。さらに、にんじん・じゃがいも・たまねぎを入れ、コンソメスープを入れて煮る。
- ③ 八分通り火が通ったら、キャベツ・ウィンナーを入れてさらに煮込む。
- ④ キャベツがやわらかくなったら、しょうゆで味をととのえ、仕上げる。

*給食では、鶏がら・ローリエ・セロリーでスープをとりますが、今回はコンソメで代用します。

☆前日の夜に多めに作っておけば、朝温めるだけでしっかりと野菜が摂れます！☆

もいもい肉ニラ炒め

材料(4人分)

・ ニラ(1わ)	100g
・ 豚ひき肉	100g
・ しょうが	親指先大
・ さとう	大さじ1
・ しょうゆ	大さじ1.5
・ 炒め油	大さじ1

作り方

- ① みじん切りにしたしょうがを大さじ1杯の油で炒める。
- ② 香りがしてきたらひき肉を炒める。さらに小口切りにしたニラを加える。
- ③ さとう・しょうゆで味をつけてできあがり。

☆さっと作れて、ごはんがすすむ1品です☆



とても簡単に作れますので、ぜひお試しください

