

# 食育だより “いただきます”

令和5年11月10日

玄海学園(玄海小学校)

栄養教諭 井上 恵美

## 朝ごはんを食べよう～3つの目覚ましスイッチ～

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？また、どのような朝ごはんを食べているでしょう？**主食**(ごはんやパン)の**炭水化物**が分解されてできる**ブドウ糖**は、**脳のエネルギー源**になります。しかし、**主食**だけを食べても、**ブドウ糖**を**脳のエネルギー**として、うまく使うことはできません。**ブドウ糖**を使うには、**おかず**からもさまざまな**栄養素**を取り入れることが大切です。**朝ごはん**は、**頭(脳)**、**体**、**お腹(腸)**を**目覚め**させる**スイッチ**になっています。**主食**と**おかず**を組み合わせて食べることで、**3つのスイッチ**を入れて**元気に**過ごしましょう。

**あたま(脳)の目覚ましスイッチ**  
あたまにスイッチが入ると、あたまがすっきりして、集中力が上がるんだよ！

ごはん パン うどん

**からだの目覚ましスイッチ**  
おなかに食べ物が入ると、体温が上がって、元気に動けるようになるんだ！

焼き魚 ソーセージ 目玉焼き なつとう

**おなかの目覚ましスイッチ**  
食べ物が入ると、おなか(腸)が目覚めて、おなかの中がスッキリするんだ！

サラダ おひたし 野菜いため くだもの

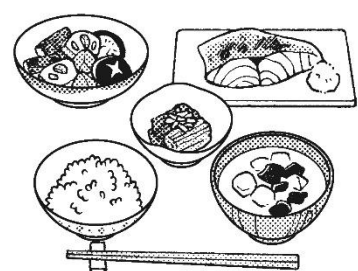
**主食・主菜・副菜を組み合わせて食べよう**

11月13日(月)～20日(月)は朝ごはん調べをします。朝ごはんを食べて元気に登校しましょう！

\*\*\*\*\*

### ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様な新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



\*\*\*\*\*

おすすめ  
レシピ

# つくってみよう！あさごはん

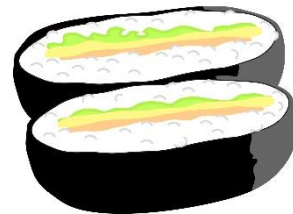
## おにぎらず(主食・主菜)

《材料》	(4人分)
ごはん	480g
卵	2個
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1(4g)
ツナ(缶)	2缶(140g)
マヨネーズ	小さじ2(8g)
焼きのり	4枚

### 《作り方》

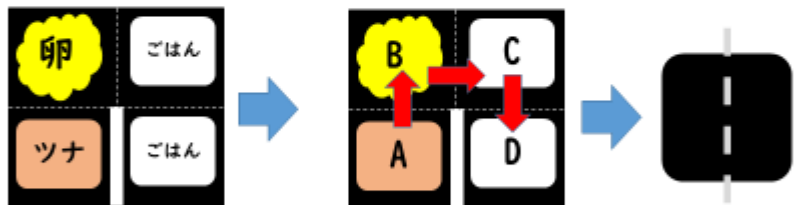
- ①卵をボウルにわり、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ②フライパンに油を入れ、温まったら①を入れていり卵を作る。
- ③ツナ缶は汁気をきって容器にうつし、マヨネーズとあえる。

アレンジメモ  
・ハム×スライスチーズ  
・鮭フレーク×レタス  
色々な具で作ってみよう！



### ～つつみ方～

- ①ラップをしき、その上に焼きのりをひろげ、下側の真ん中に切りこみを入れる。
- ②右半分にごはん、左側に具材をのせる。
- ③A→B→C→Dの順におる。
- ④最後にラップでしっかりつつむ。半分に切って器にもる。



下側の真ん中に切りこみを入れる

ラップごと切る

宗像市食生活改善推進会  
(食進会)のみなさんに  
教えていただきました。  
ぜひ作ってみてね。

## コロコロサラダ(副菜)

《材料》	(4人分)
蒸し大豆	1パック(100g)
きゅうり	大1/2本(75g)
コーン缶	80g
ハム	2枚(20g)
マヨネーズ	小さじ2(8g)
A めんつゆ	小さじ1(5g)
カレー粉	小さじ1(2g)

### 《作り方》

- ①きゅうりはあられ切り(他の具材と同じくらい大きさにし、ハムは短冊切りにする。)
- ②ボウルにAを入れてまぜ、きゅうり、ハム、蒸し大豆、コーンを加えてあえ、器にもる。

アレンジメモ  
・ハムの代わりにカニカマを入れてもOK  
・季節の野菜を使ってもよいですね



## みそ玉(汁物)

《材料》	(4人分)
A みそ	大さじ1と1/2
粉末だし	1g
とろろ昆布	ひとつまみ
小ねぎ	10g
乾燥わかめ	2g
ふ	1人3~4個
お湯	480ml

### 《作り方》

- ①ボウルにAを入れてまぜ合わせる
- ②小ねぎは小口切りする
- ③ラップを15cm幅にカットし、お椀にかぶせるように置き、4つに分けたA、とろろ昆布、小ねぎ、乾燥わかめ、ふをのせて巾着の形になるように四隅をしぼり、テープなどでとめる。
- ④お椀に③を入れ、お湯をそそぐ。はしてみそをよく溶かす。



## バナナ蒸しケーキ(デザート)

《材料》	(4人分)
ホットケーキミックス	100g
バナナ	大1本200g
卵	1個
きなこ	大さじ2(30g)
ヨーグルト(プレーン)	大さじ2(30g)
牛乳	大さじ2(30g)

### 《作り方》

- ①バナナを20gくらいトッピング用としてとっておき、薄くスライスする。
- ②ボウルに残りのバナナを入れ、フォークの背でつぶす。
- ③②に卵を入れ、溶く。
- ④③にきなこ、ヨーグルトを入れてまぜ合わせ、まざったらホットケーキミックス、牛乳を入れる。牛乳は2回くらいに分けて入れる。
- ⑤④をカップに分け、①のバナナをのせる。
- ⑥蒸し器で10分程蒸す。

