

食育だより “いただきます”

令和5年6月

玄海学園（玄海小学校）

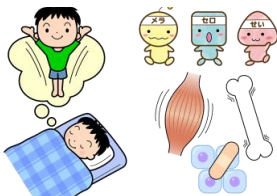
栄養教諭 井上 恵美

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べられないことがある人は少しでも食べられるように習慣づけていきましょう。

おいしい朝ごはんのためには早寝が大事！

～ 睡眠の役割 ～

成長ホルモンが分泌され
骨や筋肉がつくられる



眠っている間に記憶を整理し定着させる

しっかりと眠ると免疫力が高まり、病気にかかりにくい



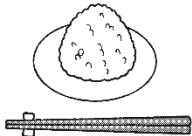
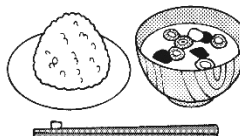
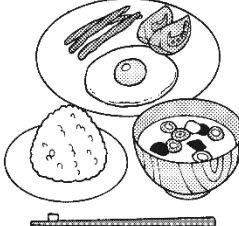
成長期のみなさんにとって、睡眠はとても大切です。小学生は9～11時間、中学生は8～10時間の睡眠時間が必要だといわれています。私たちは眠っている間に学習したことを整理し、記憶を定着させています。中学生は期末試験の勉強を頑張っていると思いますが、夜遅くまで勉強するより、早めに寝て睡眠時間を確保し、朝早くに起きて復習することをおすすめします。



寝る前の夜食・スマホ(ゲーム)はNG！

早寝・早起きをして、おいしく朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

朝ごはんステップアップ

<p>ホップ (主食のみ)</p>  <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p>ステップ (主食+1品)</p>  <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p>ジャンプ (バランスを考える)</p>  <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>
---	---	---

いつもの朝ごはんにプラス1品してみましょう





つくってみよう！あさごはん

ざいりょう(4人分)



- ・ごはん・・・600g (ちやわん4杯)
- ・冷凍えだまめ・・・20g
- ・角チーズ・・・1個
- ・しおこんぶ・・・5g
- ・かつおぶし・・・1パック
- ・めんつゆ・・・大さじ1

えだまめチーズごはん

作り方

- ①チーズをちぎる。
- ②すべての材料を混ぜる。

ざいりょう(4人分)



- ・キャベツ・・・100g (2~3枚)
- ・ツナ缶・・・1缶
- ・味つけのり・・・5枚
- ・中華スープの素・・・小さじ1
- ・ごま油・・・大さじ1

きゃべツナサラダ

作り方

- ①キャベツ、味つけのりをちぎる。
- ②すべての材料を混ぜる。



詳しい作り方はこちら

(えだまめチーズごはん・きゃべツナサラダ)

ざいりょう(2人分)



- ・食パン・・・2枚
- ・たまご・・・1個
- ・牛乳・・・1/2カップ
- ・さとう・・・大さじ2
- ・ウインナー・・・2本

レンジでフレンチトースト

作り方

- ①たまごを割り、耐熱容器(温めても大丈夫な皿)に入れる。たまごを溶きほぐす。
- ②①にさとうと牛乳を混ぜる。
- ③食パンを16等分に切る。
- ④ウインナーを輪切りにする。
- ⑤②の卵液に食パンをひたし、裏返してよくしみこませる。
- ⑥ウインナーを入れ、ふんわりとラップをかける。
- ⑦電子レンジ500ワットで5分間加熱する



詳しい作り方はこちら

(フレンチトースト)

バランスアップ



冷蔵庫でおいしく保存できるよ
朝の準備が楽に♪



- ・へたをとって洗う
- ・ペーパータオルをひいて並べる
- ・上にペーパータオルをかけ、冷蔵庫で保存する

プラス1品のこつ

ミニトマトやレタス、バナナ、ヨーグルトなど、加熱せずすぐに食べられるものを準備しておく、朝ごはんを簡単にバランスアップできますよ♪ミニトマトが長持ちする保存法を紹介します。

