



# 食育だより 5月



令和2年5月22日  
横浜市立小田小学校  
校長 村上裕江  
学校栄養職員 鎌田萌子

## 休校中も早寝早起き朝ごはん！

寝る時間が遅くなって、早起きできず朝ごはんをぬいてしまったりしていませんか？朝ごはんは、一日を元気に過ごすためにとても大切な役割をしています。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べましょう。



## ..... 朝ごはんの効果 .....

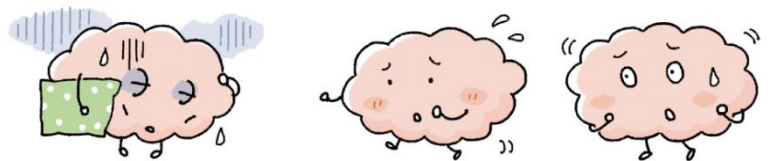


朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素がとれて、体や脳が目覚め体温もあがります。また、よくかんで食べることで、脳が刺激されて活発になります。さらに、胃に食べ物が送られることで、腸がうごき朝の排便を促します。朝ごはんを食べると良いことがたくさんあるのです。

## 朝ごはんをぬくとどうなるの・・・？

朝ごはんをぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってしまい、やせにくい体になります。また、排便のリズムも作られないので、便秘になりやすくなってしまいます。

ほかにも、エネルギー不足のために物事に集中できなくなったり、イライラしたりします。朝ごはんをしっかり食べて、心と体の元気を保ちましょう。



# 無理なく続けよう。バランスの良い朝ごはん

お家で食事をするが増えている今、3食つくるのは大変な時もありますよね。忙しいと朝ごはんを簡単に済ませてしまいがちですが、栄養バランスも気になる・・・という時に、無理なくできる朝ごはんづくりのポイントを紹介します。

## 和食の場合 ～無理なく「一汁一菜」から～

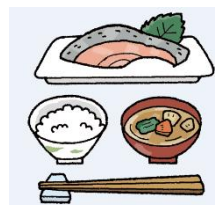
いつもは、おにぎりだけなど主食だけになっている場合は、無理なく一汁一菜から始めてみましょう。一汁一菜とは、主食(ごはん)と汁物と主菜となるおかずが一品の献立のことです。

一汁一菜の献立内容をさらにバランスの良くするためのポイントは、みそ汁を具たくさんものにする事です。前日の夜ご飯と一緒に多めに作っておくと楽にできると思います。慣れてきたら一汁二菜、一汁三菜とおかずを増やしていくとバランスが良いです。

献立例)ごはん・焼き鮭・みそ汁



ごはん・焼き魚・みそ汁 + 1品または2品



## ○洋食の場合 ～一品ずつ足してバランスアップ～

いつも主食のパンだけという場合は、野菜サラダなど野菜のおかずを足していくことからやってみてください。プチトマトをそえるだけでも良いです。

サラダづくりなどはお子さんに手伝ってもらうのも良いのではないのでしょうか。余裕がでてきたら、目玉焼きやゆで卵、ウインナーソーセージなどのおかずを足して、よりバランスがよくなるようにしてみましょう。



お時間のあるときに、  
お子さんと作ってみてください♪



## ♪時短のオススメ朝食レシピ♪

### ★ツナマヨトースト★

(材料4人分)

- ・食パン (4枚)
- ・ツナ (大きめサイズ1缶  
又は小さめ2缶)
- ・コーン (1缶)
- ・マヨネーズ (適量)

### 【作り方】

- ① 食パンにツナとコーンをのせる
- ② マヨネーズをかける (細い出し口の方で)
- ③ トースターで焼く (6~8枚切りなら1分半~2分、4~5枚切りなら2分半~3分で様子をみてください。)



### ★ピザトースト★

作って冷凍しておくとも便利です。

(材料4人分)

- ・食パン (4枚)
- ・ウインナー4本  
(1cm幅に切る)
- ・玉ねぎ1/4個 (薄切りにする)
- ・トマトケチャップ (適量)
- ・ピザ用チーズ (適量)

### 【作り方】

- ① 食パンにケチャップをぬる
- ② 玉ねぎ・ウインナー・チーズの順にのせる
- ③ トースターで焼く。  
(焼き時間はツナマヨトーストに同じ)

