

朝ごはんを食べよう!

～「まずは食べて、さらにちょこアレ!」からはじめてみよう!～

朝食は、一日のエネルギーの源です。朝起きて、食事をすると、脳が活発に動くようになったり、体温が上がったりして、体が活動するためのスイッチが入ります。朝ごはんを食べて元気スイッチオン!

さらに、「今日はなんとなく元気が出ないな」「今日は頑張る日だ!」という日には、朝ごはんをちょっと工夫してみませんか?

この機会に、ぜひ、自分に合った「朝食ちょこっとアレンジレシピ」を探してみてください!



過去のリーフレットはこちら



まずは「朝ごはんを食べること」が大切だね!

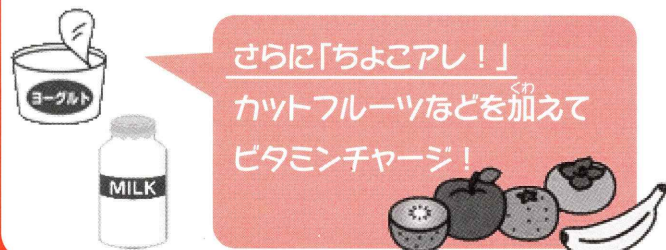
今日は、みんなの元気で健康な1日のためにアドバイスをしよう!



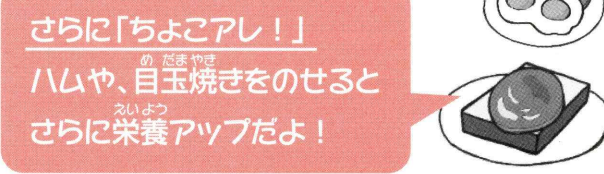
埼玉県マスコット「コバトン」
埼玉県マスコット「さいたまっちゃん」

「なんとなく食欲がわかないな」「でも、何か食べないと」という朝は...

飲みやすい! 食べやすい! ものから食べてみよう! 朝ごはらは、体への「おはよう」のサインだよ!

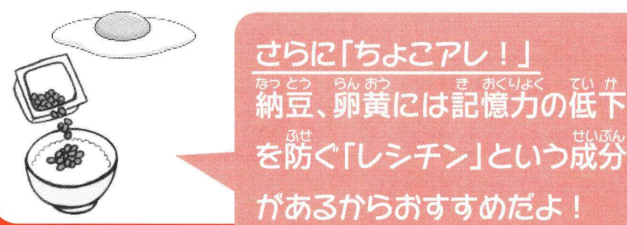


自分が食べられる量を少しでも食べてみよう。ごはんやパンなど主食を少しでも取り入れると、お昼までのパワーがたくわえられるよ!



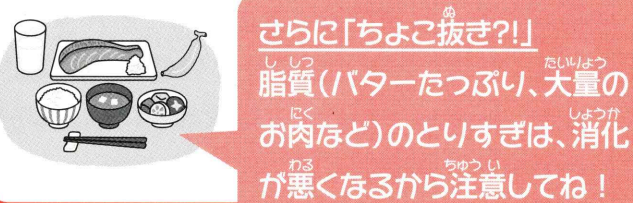
今日はテストがあるから...

ごはんなどの主食には脳のエネルギーになる「ブドウ糖」がいっぱいだよ! ごはん、パン、めんなど、しっかり主食を食べよう!



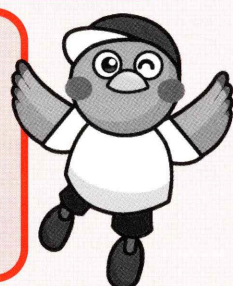
今日は大事な大会だ!

体の動きをよくするために、少し体温を上げてみよう! 体温を上げるには、熱の源となる肉、魚、大豆、牛乳、卵の中から一つでも取り入れてみよう!

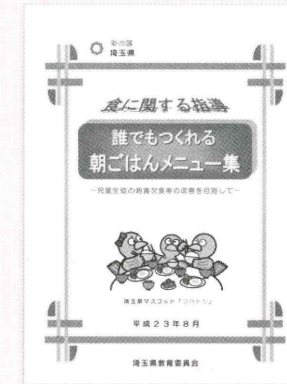


ちょっと豆知識 「朝食スイッチの秘密」

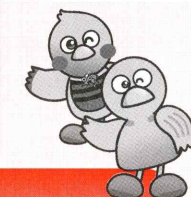
わたしたちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があって、およそ25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいるんだ。1日は24時間だから、このズレを調整しなくてははいけないよね。朝日を浴びて、朝ごはんを食べると、この体内時計がリセットされて、1日の生活リズムが整うんだよ! 毎日朝ごはんを食べて、心と体のリズムをしっかり整えよう。



朝食を食べるとよいことがたくさんあります。食べる習慣がついたら、次はバランスの良い朝食の取り方にもチャレンジしてみましょう! お休みの日などを利用して、ぜひ、朝食づくりに挑戦してみてください。 「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」(県HP掲載)も参考にしてみてください。



メニュー集はこちら



ほっと一息 朝の一杯にいかがですか?

手毬麩と三つ葉のお吸い物(学校給食教室のレシピ)

【作り方】

- ①三つ葉は3cm位の長さに切る。手毬麩(焼き麩)は、水またはぬるま湯にもどし、軽く絞る。
- ②小鍋に出し汁を入れ、中火にかけ、煮立たせないように火力を絞る。
- ③弱火に調整し、みりん、塩の半量を加え煮立てる。手毬麩を入れ30秒煮る。しょうゆ半量をたらして、ひと煮立ちしたら、火を止める。
- ④味を見る。(薄い場合は最後に残っている少量の塩としょうゆで調整する)
- ⑤汁椀に注ぎ、最後に三つ葉を散らす。



【材料】 4人分目安

- だし汁(一番だし)..... 4カップ(800cc)
- みりん..... 12g(小さじ2)
- 塩..... 2g(小さじ1/3)
- 濃い口しょうゆ..... 2g~3g(小さじ1/3)
- 手毬麩(焼き麩)..... 12個
- 三つ葉..... 8本

お問い合わせ先

(公財)埼玉県学校給食会
電話 048-592-2115
FAX 048-592-2496
URL <https://saigaku.or.jp>



未来へつなぎたい、日本人の主食「お米」。

皆さんは、「お米」を毎日食べていますか。日本人にとって欠かせない食材ですが、国民1人・1年あたりの消費量は、1965年以降の約60年でなんと半分以下の約51kgまで減っています。朝食を抜いたり、お米以外を食べる機会が増えたり、お米を炊くのが面倒だったり...様々な理由が考えられますが、「お米は太りそう!」は誤解です。

お米はよく噛んで食べることでゆっくり消化され、血糖値の急激な上昇を抑えて腹持ちがよく、脂質が少なく食物繊維も含まれることから「体脂肪になりにくい」という特徴があります。さらに肉・魚・野菜などとの組合せで栄養バランスに優れた食事となります。

また、水田は大雨による洪水や土砂崩れを防ぎ、様々な生き物のすみかになるなど、多面的な役割も果たしています。世界に誇れる日本人の主食「お米」。たくさん食べて、未来へつなぎたいですね。

よろしくね



えみ 笑味ちゃん