

いただきます～す

給食だより
令和5年10月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子 ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

第4次 食育推進 基本計画



朝ごはん、食べていますか？



朝、時間が無いからと朝ごはんを食べずに家を出ていませんか？朝ごはんを食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリ…ということになりがちです。朝ごはんをきちんと食べ、脳と体をしっかり目覚めさせ、一日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんは3つの スイッチオン！

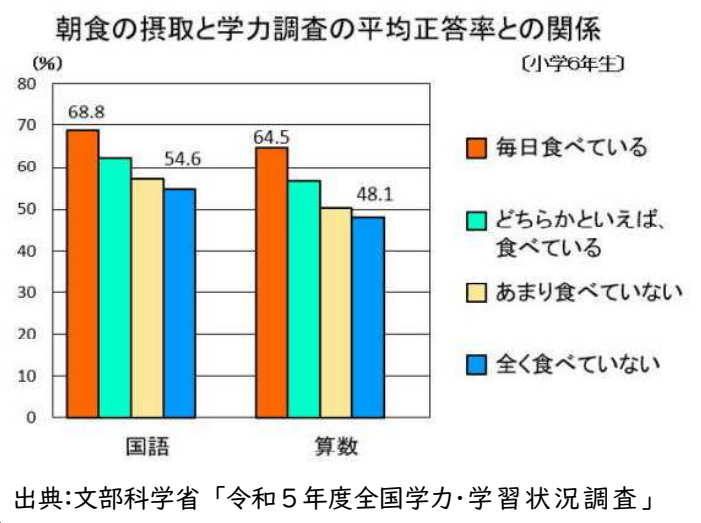


体のスイッチ 朝ごはんは、睡眠中に消費したエネルギーや栄養素を補い、一日を元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ ごはんやパンに含まれている炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ 朝ごはんを食べると、腸が動いて排便が促されます。

小学生を対象とした研究では、朝ごはんを毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高いことが報告されています。



生活リズムを整えましょう

朝、起きられない、食欲がないという人は前日の生活を振り返ってみましょう。晩ごはんが遅かったり、夜食を食べ過ぎたり、寝る時間が遅いなど、生活習慣が乱れていませんか？まずは早寝・早起きを心がけ、朝からおなかのすくように生活リズムを整えましょう。

また、朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整いやすくなります。まずは起きたら朝の光を浴びるようにしましょう。



朝ごはんステップアップ1・2・3



朝ごはんも栄養バランス良く食べることが大切です。朝ごはんを主食（ごはん・パン）だけで済ませている人は、少しずつ野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、できるところから朝ごはんの内容をステップアップしていきましょう。

～弁当のおかずレシピの紹介～…ロールトースト

- 《材料》(2人分)
- 食パン(8枚切) 4枚
 - ★ ウインナー 4本
 - スライスチーズ 2枚
 - ☆ ツナ 60g
 - 玉ねぎ 10g
 - マヨネーズ 小さじ2
 - 塩・こしょう 少々
 - アルミホイル 4枚 (15cm位に切っておく)

- 《作り方》
- ①ウインナーはゆでておく。ツナは汁を切る。玉ねぎはみじん切りにし、さっと湯通しし、水気をよく切っておく。
 - ②ツナ、玉ねぎ、マヨネーズ、塩・こしょうを混ぜ、ツナサラダをつくる。
 - ③(★ウインナーチーズ) アルミホイルに、食パンを置き、スライスチーズ1枚・ウインナーを2本並べて、手前から巻き、アルミホイルで包む。
 - ④(☆ツナ) 同様に、食パンの上に②のツナサラダをのせて巻き、アルミホイルで包む。
 - ⑤それぞれ2本分つくり、オーブントースターで7～8分焼く。

たまごサラダを巻いたり、アレンジ自在です。朝ごはんステップアップ料理としてもおすすめです。

