

元気モリモリ

おうちのごはん

令和3年 7月号

大阪市立 福島小学校



朝ごはん Q&A

Q 朝、食欲がなく、朝ごはんが食べられません。どうすればいいでしょうか？

A おなかがすかないなどの理由には、前日の夜ふかしや夜食が影響していると考えられます。早く寝ると、成長ホルモンが十分に出て、体の疲れをとることができます。おいしく朝食を食べるためには、生活全体を見直すことも大切です。

体が目覚め、活動力アップ



目覚めて最初にとる朝食は、寝ている間に下がった体温を上げます。ごはんなど炭水化物をとることで脳や筋肉などでエネルギーとして使われます。

集中力アップ

脳は、たくさんのエネルギーを消費します。脳の働きに必要なブドウ糖を含む炭水化物をとることで集中力も高まります。



朝ごはんをモリモリ食べましょう

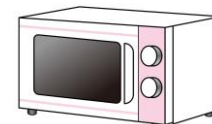
朝ごはんを毎日食べることで、良好な生活リズムや心の健康と関係しているという研究結果が複数報告されています。家族全員が毎日健やかに生活を送るためにも無理なく朝ごはんを食べる習慣を作っていきましょう。

【忙しい朝に調理の時間を短縮するアイデア】

・前日の夕食の準備のときに朝食用としてまとめて、きざんだり、ゆでたりしておきましょう。



・電子レンジを活用しましょう。



おかずの温め直しや野菜の下ゆでの代わりに利用してみましょう。

・冷凍野菜や素材缶詰を活用しましょう。



【栄養のバランスのとれた朝ごはんを食べましょう】

・朝ごはんも主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。

主食は、ごはんやパン、シリアルなど

主菜は、卵、納豆、とうふ、魚、ハム、ウインナーなど

副菜は、野菜（プチトマトや野菜たっぷりの汁物）、くだもの



体調や生活リズムが整う

朝食を食べることで昼

食や夕食での「まとめ食

い」を防ぎます。また、食事のリズムができて、体調も整います。



じゃこピーマン

＜材料：4人分＞

ピーマン……………4個
ちりめんじゃこ…30g
油……………適量
砂糖……………大さじ1/2
料理酒……………大さじ1/2
こいくち……………大さじ1

＜作り方＞

- ①ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順にいためる。
- ③いたまれば、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆで味つけする。



ごはんのおとも 朝食レシピ

～給食献立より～

＜材料：4人分＞

紅ざけ(フレーク)…100g
いりごま(白)……………大さじ1
あおのり……………大さじ1
料理酒……………小さじ1
みりん……………小さじ1
うす口しょうゆ……………小さじ2
水……………大さじ2～3

紅ざけそばろ

＜作り方＞

- ①いりごまはからいりする。
- ②紅ざけ、料理酒、みりん、うす口しょうゆ、湯を加えて更にいる。
- ③最後に青のりを加えている。