

食育だより

令和6(2024)年5月 N o. 2

大阪市立豊里南小学校

(作成: 東淀川区栄養教職員)

5月になり、子どもたちも新しい環境に慣れてきた頃ではないでしょうか。つい気がゆるみがちになりますが、毎日、朝ごはんをしっかり食べて規則正しい生活を送りましょう。

朝ごはんについて考える



朝ごはんの役割 ~朝ごはんで3つのスイッチを入れましょう~



脳のスイッチ

脳は寝ている間もエネルギーを使っています。

朝ごはんを食べることで午前中の活動に必要なエネルギーを補給します。特に、ごはんやパンなどに含まれている炭水化物は体の中でブドウ糖に分解され、脳のエネルギーとして使われます。毎日しっかりとりましょう。



体のスイッチ

朝ごはんを食べると、体温が上がり、血流がよくなります。また、ご飯やおかずをよく噛むことで脳や胃腸が刺激されて、脳と体が目覚めます。



排便のスイッチ

朝ごはんを食べると、寝ている間に休んでいた胃や腸が刺激されて排便をうながしてくれます。特に野菜や果物、きのこ類に多く含まれている食物繊維にはおなかの調子を整える働きがあります。



おすすめの給食メニュー 「ごまかかいため」

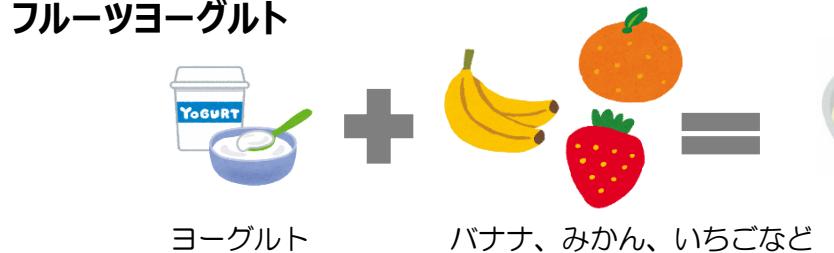
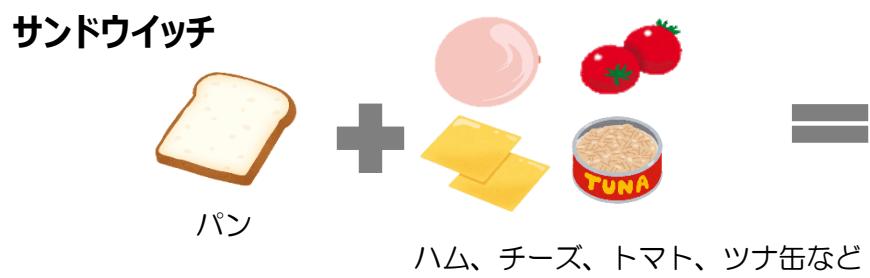
(材料: 4人分)

- | | | | |
|------------|-------------|-----------|------|
| ・たけのこ (水煮) | 80 g | ・綿実油 | 適量 |
| ・かつおぶし | 3 g (約1パック) | ・みりん | 小さじ1 |
| ・いりごま | 小さじ1 | ・こいくちしょうゆ | 小さじ1 |

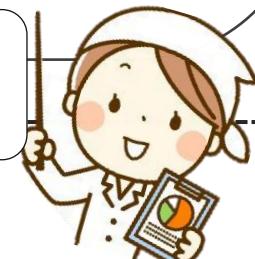
「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。

朝ごはんにひと工夫!

主食、主菜、副菜をそろえた朝ごはんはもちろん理想的ですが、時間がとりにくい朝はごはんだけ、パンだけになりやすいこともあります。そんなときは、缶詰、ハム、チーズなど手軽に準備できる食品をごはんやパンと合体させてみましょう。ごはんはおにぎりや丼にしたり、パンは具材をはさんでサンドwichにしたりすると食べやすくなります。切ったり、火を使ったりしなくてもよい食品があるとお子さんと一緒に準備がしやすいですね。



旬のたけのこを使ったご飯に添える一品です。
おにぎりの具としてもおすすめです。



(作り方)

- たけのこは、たんざく切りにして、下ゆです。
- 綿実油を熱し、たけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆを加えて更にいためる。
- 最後にかつおぶし、いりごまを入れていためる。