

食育通信

大阪市立
横堤中学校

平成26年
12月19日

12 December
2014

理想的な朝ごはん

朝は何を食べましょう？

んな食品でもいいというわけではありません。理想的な朝ごはんについて考えてみましょう。

朝ごはんには『血糖値を上昇させ、脳を目覚めさせる』という重要な役割があります。脳はブドウ糖によつて活発に働きますから、主食となるご飯やパンは朝ごはんに欠かせません。必ず摂るようにしたいですね。また、『体温を上昇させて、体を目覚めさせる』のも大切です。温かい飲み物を飲んで、体を活動モードに切り替えさせましょう。

それに、食事の栄養的なバランスを考えると、炭水化物だけではなくたんぱく質・脂質・無機質・ビタミンを摂取することも重要です。少量ずつでもいくつかの品目の食品を食べることができるよう工夫できると思います。

二学期もあとわずか。朝ごはんを食べて毎日健康に過ごしましょう。寒い冬も、元気に学校生活を送れるといいですね。

理想的な朝ごはん



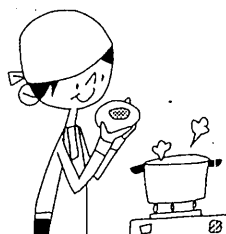
★少量でも、朝食を食べることを習慣にしよう！

- 1 ご飯やパンなどの主食を食べること
- 2 温かい飲み物があること
- 3 卵や乳製品などタンパク質の多いおかずを食べること
- 4 野菜や果物でミネラルをとること

朝ごはん作りに挑戦してみよう！

いつもは朝ごはんを用意してもらっている人が多いと思いますが、冬休みに自分で朝ごはんを作ってみませんか？

今回は、簡単に作れるトーストのアレンジレシピを紹介します。



キャベツ入りチーズトースト

材料 食パン(1枚)
スライスチーズ (1枚)
キャベツ せん切り(適量)
ハム せん切り(1枚)
マヨネーズ (適量)

作り方 せん切りにしたキャベツとハムをマヨネーズとあえ、食パンにのせる。その上にスライスチーズをのせてトーストしたらできあがり。

※ キャベツをたっぷりのせて、チーズでふたをするようにして具がこぼれないように注意しよう。

簡単ピザトースト

材料 食パン(1枚)
スライスチーズ (1枚)
玉ねぎ 薄切り (適量)
ハム (1枚)
卵 (1個)
マヨネーズ (適量)
トマトケチャップ (適量)

作り方 玉ねぎは薄切りにしておく。フライパンでハムエッグをつくる。そこにマヨネーズをかけ、食パンをのせて軽く押さえる。裏返してチーズをのせて焼く。玉ねぎをのせ、ケチャップをかけたらできあがり。

これらのトースト1枚で5大栄養素を摂ることができます。自分でも、栄養的なバランスを考えて、さらにアレンジしてみましょう。また、この機会に家族にも作ってあげられるといいですね。

「後片付けも忘れずに！」

