



今月のテーマ
朝食について ~おかずの大切さ~

2学期は、夏から冬へ季節が移り変わり、学校行事も多い学期です。いろいろなことにしっかり取り組むためには、生活リズムを整え、体調を管理することが大切です。そのためにはどのようにしたらいいか「朝ごはん」を中心に考えてみましょう。

朝ごはんて元気に1日をスタートしよう!

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、脳が刺激され、午前中に活動するための準備が整います。さらに胃腸が動き始め、体温が上がり、**体全体が目覚めます**。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラするなどの悪影響があります。

また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることがわかっています。



朝ごはんのポイント!

できれば、1品だけでなく、2品、3品食べると、長い時間に渡って効果が続きます。品数を増やして、ステップアップしましょう。

ステップ1

主食



汁物

夕食の残りでも、
インスタントでも
OK

ごはん



みそ汁



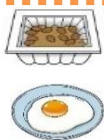
主に炭水化物

ステップ2

ステップ1に、「主菜」を追加して!

主菜

目玉焼き
焼き魚
ハム・納豆など



主にたんぱく質

ステップ3

ステップ2に、「副菜」を追加して!

副菜

野菜
果物など



朝ごはんを食べていない人は、食べやすいものからチャレンジしてステップアップしましょう。

朝ごはんにNiceなおかず

朝ごはんはおかずが大切!

★給食献立からレシピ紹介★

※野菜の種類や量はお好みでどうぞ

ツナサラダ (4人分)

ツナ缶・・・2/3缶 (50g)

きゃべつ・・・4枚

きゅうり・・・1/2本

にんじん・・・1/4本

油・・・大さじ1

酢・・・小さじ2

白ワイン・・・小さじ1/2

塩こしょう・・・少々



(作り方)

- ① ツナ缶はあけて、水分をきっておく。
- ② きゃべつ・にんじんは千切、きゅうりは輪切りにしておく。
- ③ ②の野菜をさっとゆで、水分をきって冷蔵庫で冷やしておく。(前日にひやしておくといいですね)
- ④ 調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ ②と③を混ぜ合わせる。

※市販のドレッシングを使ってもいいですね

昆布あえ (4人分)

もやし・・・1袋

小松菜・・・1/2株

昆布の佃煮・・・小さじ2

いりごま・・・小さじ1

しょうゆ・・・適量

※塩昆布でもいいですね



(作り方)

- ① 小松菜はざく切りにする。
- ② もやし、小松菜はさっとゆで、水分をきって冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ ②の野菜を昆布の佃煮とごまであえる。味が薄いようなら、しょうゆを適量いれる。

今月の鉄ちゃんの一言 ~鉄を上手にとる方法~



「鉄」は血液の赤い色素であるヘモグロビンの材料で**酸素を運ぶ**重要な働きをしています。中学生は特に不足しやすいので意識してとる必要があります。



なぜ中学生は鉄が不足しやすいのですか?



中学生のみなさんは体の成長とともに鉄の必要量が多くなることや、鉄が体に吸収されにくい栄養素であることから不足しやすくなります。



鉄が不足しないためにはどうしたらいいですか?
鉄が含まれるものを食べたらいいのですか??



鉄はビタミンCと一緒にとることでさらに吸収を高めることができます。ビタミンCはレモンやジャガイモ、ピーマンなどに多く含まれます。

