

# 9月号 調理場だより



今月のテーマ  
**朝ごはんについて**  
「生活リズムを整えよう」

2学期は、夏から秋、冬へ季節が移り変わります。学校行事も多く、しっかりと行事に取り組むためには、体調管理が大切です。そして、体調管理には、生活リズムを整えることが不可欠です。

今月は、「生活のリズムを整える」ための第一歩である「朝ごはん」について、自分にできることを考えてみましょう。

## 「朝ごはん」の働き

脳の働きを  
活発にする

体温を  
上げる

体全体を  
目覚めさせる

午前中の  
エネルギー  
になる

排便を  
促す

## 朝ごはんて元気に 1日をスタートしよう!

朝ごはんは一日の元気の源です。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。朝ごはんを食べることで、脳と体が目覚めます。

決まった時間に朝ごはんを食べることで  
生活リズムを整えることができます。



## ステップアップ 朝ごはん

できれば、1品だけでなく、2品、3品食べると、よりバランスアップします。

### ステップ1

#### 主食

ごはん  
パン



↑主に炭水化物

#### 汁物

夕食の残りでも、インスタントでも OK

### ステップ2

#### 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1に、「主菜」を追加!

### ステップ3

#### 副菜

野菜  
果物など

主にビタミン  
ミネラル、  
食物せんい

ステップ2に、「副菜」を追加!

## 「具だくさんのみそ汁」を作ってみよう

### 材料 (4人分)

玉ねぎ・・・80g  
にんじん・・・40g  
えのき・・・40g  
大根・・・100g  
乾燥わかめ・・・2g  
豆腐・・・80g  
青ねぎ・・・20g  
みそ・・・60g  
だし汁・・・600cc

### 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、大根は短冊切りや、いちょう切りなど食べやすい大きさに切る。
- ② えのきは石突をとって食べやすい長さに切り、豆腐は角切りにする。
- ③ だしを鍋に入れ①②の材料を加えて煮る。
- ④ ③で入れた野菜が煮えたら、豆腐と細かくしたねぎ、戻したわかめを入れ、みそを溶き入れて火を止める。

具だくさんにすることで、たんぱく質、ミネラル、水分が補給できます。

(まだまだ、暑い日が続きます。前日の残りの場合は、冷ましてから冷蔵庫で保管しましょう。)

## 今月の鉄ちゃんの一言 ～鉄を上手にとる方法～

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るだけでいいのですか？

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。