

9月号

調理場だより



城西共同調理場

「朝ごはん」の働き

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、冬へと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。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。**

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、学力が高い傾向になることがわかっています。



ステップアップ 朝ごはん

ステップ1

主食



↑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」を追加して!

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」を追加して!

「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 だし汁を鍋に入れ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。

具だくさんにする事で、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。

