

# 9月号 調理場だよ!



今月のテーマ  
**朝ごはんについて**  
「生活リズムを整えよう」

夏休みが終わり2学期が始まりました。夏休みの間は学校とは違う生活リズムで過ごしてきました。2学期の行事にしっかりと取り組むためには、学校の生活リズムを取り戻すことが大切です。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、自分に何ができるか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!

### 「朝ごはんの働き」

体温を上げる

脳の働きを活発にする

午前中のエネルギーになる

体全体を目覚めさせる

排便を促す

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。

私たちの体の中にある体内時計は、1日に少しずつずれていきますが、朝の光を浴び、朝ごはんを食べることで調整されます。

また、朝ごはんて栄養素を補給することで、午前中にしっかり活動ができ、1日の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

品数を増やすほど、朝ごはんの効果が続きます。できるだけ品数を増やすことで、朝ごはんがステップアップしていきます。

ステップ1

**主食**

ごはん  
パン  
主に炭水化物

**汁もの**

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」を追加します!

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」を追加します!

チャレンジコース

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

### 給食常備菜レシピ

#### 朝食に常備菜を活用!

※冷めてから、冷蔵庫に保管し、早めに食べきりましょう

#### 大豆の磯煮

<材料> 5人分  
さつま揚げ 60g しょうゆ 小さじ2、5  
ひじき 大さじ2 砂糖大さじ1 大さじ1  
水煮大豆 カップ1弱 みりん 小さじ1  
こんにゃく 100g 酒 小さじ1  
人参 40g サラダ油 小さじ1  
いんげん 30g

<作り方>

1. ひじきは、水で戻して水気を切っておく。
2. さつま揚げ、こんにゃくは四角い薄切り、人参はいちょう切り、いんげんは2cm長さくらいに切る。
3. 人参、こんにゃく、ひじきを油で炒め、大豆を加えてさらに炒める。お湯をひたひたに加えて人参が柔らかくなるまで煮て、調味をし、さつま揚げ、いんげんを加えて火が通るまで煮る。

### 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た方がいいですか?

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はピーマンやジャガイモ、柑橘類などに多く含まれます。

