

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」の働き

体温を上げる

脳の働きを
活発にする

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。

朝ごはんを抜くとエネルギー不足によって、集中力が落ちる、疲れやすくなる、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、学力が高い傾向があることが分かっています。



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、いちよう切りなど食べやすい大きさに切る。えのきは石づきを取って食べやすい長さに切り、
- ② 豆腐は角切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③ だしを鍋に入れ、①を加えて煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、豆腐とねぎ、水で戻したわかめを入れ、最後にみそを溶いて、味をととのえる。

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。

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。