



## 今月のテーマ 朝食について ~おかずの大切さ~

2学期は、学校行事が多く、更に3年生は受験に向けて今まで以上に熱心に勉強に取り組む時期となります。みなさんの活躍の力は、生活リズムを整え、体調を管理することです。今月は、「朝ごはん」から生活リズムを整える方法を考えましょう。

## 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

ごはん



主に炭水化物

みそ汁



スープ  
牛乳など

Point  
夕食の残りでも、  
インスタントでも  
OK

### ステップ2

Point  
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

Point  
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。

## 朝ごはんにピッタリなおかず

朝ごはんは簡単おかずを!

### ★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・・・1缶(70g)  
キャベツ・・・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・・・小さじ1/4  
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 キャベツ・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 ①と③をドレッシングで和える。

※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  
塩昆布・・・大さじ1  
いりごま・・・小さじ1  
しょうゆ・・・適量



(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の野菜を塩昆布とごまであえる。味が薄いようなら、しょうゆを適量いれる。しばらく置いて、塩昆布がなじんだらできあがり。

※前日の夕食の一品として多めに作って、翌朝分を取っておくと、すぐに食べられます。

## 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な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、レバーやほうれん草などの鉄が多く含まれる食品を食べておけばいいのですか??



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。

