

食育だより

5月

平成30年5月 日
舞鶴市教育委員会

朝ごはんは英語で「Breakfast(ブレイクファスト)」と言います。これは「断食(fast)」を「破る(break)」という意味からきた言葉だそうです。

朝ごはんの大切さを再確認し、昼食まで「断食状態」が続かないように「Breakfast」をとり、元気な1日をスタートさせましょう。

一日のスタートは朝ごはんから！



朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。それは、寝ている間も体温を保ったり、体の機能をはたかせるためにエネルギーを使っているからです。

朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせます。規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでかぎとなる、大切な食事です。



朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い時間、体の「断食状態」が続きます。授業中、考えるための脳もフル回転できず、集中力が低下します。

だから、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！

そのためには、早く寝て、早く起きることも大切です。



朝ごはんのはたらき



体や脳への
エネルギーチャージ！



体に朝が来たことを知らせ、
健康的な生活リズムをつくる！
排便もうながす！



体をウォーミング
アップする！

朝ごはんの理想は「主食＋主菜＋副菜＋汁物」

主食(ごはん・パンなど)、主菜(肉・魚・卵・豆腐などを使ったメインとなるおかず)、副菜(野菜などを使った添えとなるおかず)、汁物(みそ汁やスープなど)を組み合わせると、栄養のバランスがよくなります。

もし時間がなくて、パンしか食べられない場合は、果物を食べるとか、ヨーグルトを食べるとか、牛乳を飲むなどして、一品でもプラスできるといいですね。



5月 給食レシピ

にんじんとツナの卵とじ

【材料】1人分

にんじん 30g
ツナ 10g
卵 30g
油 1.5g
さとう 0.8g
しょうゆ 2.3g
塩、こしょう 少々

【作り方】

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② 油でにんじんを炒め、やわらかくなったらツナを加え、さとう、しょうゆ、塩、こしょうで味付けする。
- ③ 卵でとじる。

朝ごはんのおかずに
いかがですか？