

朝食を毎日とっていますか？

朝食を食べないと・・・



朝起きたばかりの体はエネルギー不足で、バッテリーが切れた状態です。

脳と体もバッテリー切れに・・・

朝食を食べると・・・



朝食をとることで、脳や体にエネルギーや栄養が補給されるため、午前中の学習の効果が上がり、練習の成果も高まります。

朝食を抜くと、体のだるさや疲れやすさ、何もやる気が起こらない、イライラするなどの不調を感じる人が多いといわれています。また、生活リズムが乱れたり、肥満や、糖尿病などの生活習慣病の原因になったりするともいわれています。

不規則な食生活にならないように、栄養バランスのとれた朝食を毎日取る習慣をつけることが大切です。

朝食摂取と学力テストの平均正答率



朝食を毎日食べていると答えた生徒は、食べないと答えた生徒にくらべて、学力テストの平均正答率が高くなっています。

朝食を抜くと太りやすくなるって本当？

朝食を抜いてしまうと、1日にとる全体のエネルギーの摂取量は減りますが、太りやすくなるといわれています。成長期の今は、骨や筋肉など体の基礎をつくる大切な時期で、体重が増えていくのは当然のことです。朝食を抜いてしまうと、成長や運動や勉強などの活動をするために必要なエネルギーや栄養素も不足しています。しっかり朝食をとりましょう。



こんなにある！「しっかり朝食」5つの効果



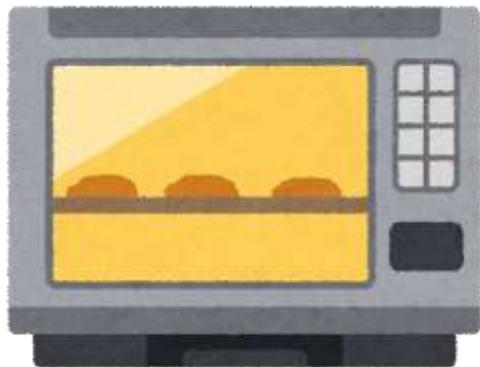
- ① 体温や脈拍を上げる
- ② エネルギー源を補給する
- ③ 便秘を予防する
- ④ 体温を維持する
- ⑤ 質のよい睡眠がとれる

朝食で、たんぱく質をとると昼間は心おだやかに過ごすことができ、夜は睡眠の質がよくなります。



朝の身じたくをしている合間でもできる

電子レンジクッキング

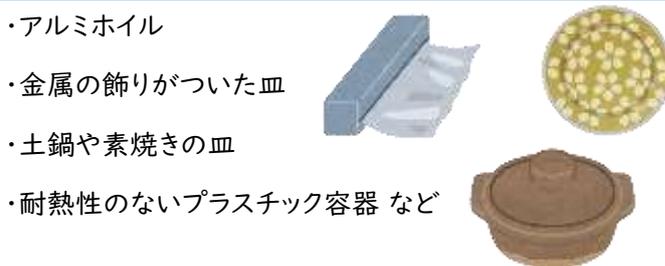


電子レンジを使ってかんたんに用意できる朝食を紹介します。暑い時期には火を使わないことで安全で涼しく料理ができ、また時短にも繋がります。

電子レンジで使えるもの



電子レンジで使えないもの



電子レンジで作れる料理がいろいろあります。将来自立した時にも使えるので、一度試してみてください。

電子レンジは機種によってワット数が違うので半分かりの時間から試してちょうどよい時間を見つけてください。

目玉焼き…平たい皿を水でぬらしてから卵を割り入れ、はしなどで黄身に穴を5個くらい開けてから

塩こしょうし、500ワットで1分10秒加熱する。

いり卵…マグカップなどに卵を割り入れ、塩こしょうと、お好みで牛乳・マヨネーズ・粉チーズ、とろける

チーズなどを入れてかき混ぜる。500ワットで1分加熱し、まだ固まりきらないうちに取り出してかきまぜ熱で火を通す。

温泉卵風…マグカップなどに水を半分入れて卵を割り入れ、500ワットで1分30秒加熱する。

水を捨ててめんつゆやしょうゆでいただいたり、サラダのトッピングなどにも。

マグカップ蒸しパン…ホットケーキミックス50g、牛乳大さじ2杯、砂糖小さじ2杯をマグカップに

入れ、スプーンでよく混ぜる。ふんわりとラップをかけて500ワットで1分30秒加熱する。

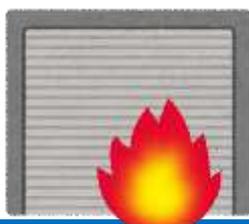
加熱が足りないときは、10秒ずつ追加して様子を見る。



そばについていなくても料理ができる便利な電子レンジですが、注意も必要です。

●加熱し過ぎに注意

- ・飲み物やシチューなどの油脂分の多い液体を加熱し過ぎると、突然沸とうして飛び散る「突沸現象」が起こることがあります。
- ・冷たい料理を温めなおす時などは、加熱前によくかき混ぜましょう。加熱し過ぎた場合は、1~2分くらい時間をおいてから取り出しましょう。



●庫内はいつも清潔に保ちましょう

庫内に付着した油や食品かすなどを放置したまま加熱すると、発火したり煙が出ることがあります。