



朝食を毎日とっていますか？

朝食を食べないと・・・



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こ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。

朝食を食べると・・・



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。



給食のレシピ紹介～ぜひ作ってみてください～



4月の給食で提供したメニューの作り方をご紹介します。



★★★たけのこご飯★★★



【材料（4人分）】

サラダ油	小さじ2/3	
鶏肉	75g	
人参	1/3本	
油揚げ	1枚	
皮付き竹の子	400g	
干し椎茸	5g	
A	砂糖	大さじ1強
	醤油	大さじ1強
	酒	小さじ1

【作り方】

1. 竹の子は皮をむかず、米ぬかとともにゆでる。（ぬかがなければ米のとぎ汁でもOK）ゆであがったらそのまま冷まし、皮をむき、水で洗う。短冊切りにし、水にさらしておく。
2. 鶏肉は小さく切る。人参は短冊切り、干し椎茸は戻してから、スライスする。油揚げは、油抜きをした後、短冊切りにする。
3. 油をひいた鍋で鶏肉を炒め、肉の色が変わったら、水を切った竹の子・人参・椎茸・油揚げの順に加え、さらに炒める。
4. Aの調味料を加え、煮含める。
5. 炊き上がったご飯に混ぜたら竹の子ご飯のできあがり。



★★★和風 ビビンバ丼の具★★★



【作り方】

1. 干し椎茸は戻してからスライスする。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。しらたきは、下ゆでし、2cm幅に切る。
2. 油をひいた鍋で、豆板醤・にんにく・しょうがを炒め、豚ひき肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。ごぼう・椎茸・しらたき・油揚げの順に加え、炒める。
3. Aの調味料を加え、炒める。
4. 最後にいりごまを加えたらできあがり。

【材料（4人分）】

サラダ油	小さじ2/3	
豆板醤	2g	
豚ひき肉	200g	
おろしにんにく	2g	
おろししょうが	2g	
ごぼう	52g	
干し椎茸	4.8g	
しらたき	20g	
油揚げ	28g	
A	砂糖	小さじ4
	みりん	小さじ1
	醤油	大さじ1強
	白いりごま	1.2g