

あたまにカラダに、
元気チャージ!

朝ごはんのチカラ

みなさんは栄養バランスの良い朝ごはんを、
毎日子どもに作ってあげていますか?
朝からきちんと栄養を摂ることは、
子どもの頭や体を元気にし、健やかな成長を促します。
毎朝しっかり食べる習慣をつけさせましょう。



朝ごはん、 学力も体力もアップ!?

子どもは眠りから覚めても、頭や体はまだ起きていません。頭にスイッチを入れるには、ごはんやパンなどの炭水化物を摂ることが大切です。炭水化物は、脳にとって唯一のエネルギー源となるブドウ糖を作る栄養素で、摂取することで脳にエネルギーを与え、学習意欲や集中力を高めてくれます。さらに肉や魚などのたんぱく質は、体温を上げて体を目覚めさせてくれる栄養素。体が十分にウォーミングアップされ、一日を元気にスタートさせてくれます。

知っておきたい! 朝ごはんのチカラ

筋肉や骨、血液をつくるたんぱく質や無機質は、子どもの成長に欠かせません。それらを多く含む肉や魚、卵、(牛乳)などを朝から食べることは、体を丈夫にし、健康を育みます。さらにお腹を整えるチカラがある野菜や果物も朝に食べるのが大事。排便は一日の体調を左右する重要な生理現象で、うんちが出ないとだるくなったり、元気がでなかったりということがあります。朝からしっかり食事を摂る習慣をつけましょう。

朝ごはんを 食べる時のポイント

食事から栄養を吸収するには、バランスが必要です。脳にエネルギーを与えようと思ってごはんやパンだけを食べても、ブドウ糖は効率よく吸収されませんし、偏った栄養は体のバランスを崩してしまいます。五大栄養素といわれる炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンのすべてを含むバランスのよい朝ごはんを作るよう心掛けてください。

早寝・早起きで、 生活リズムを正しく

「朝、食欲がない」という子どもはいませんか?食欲がない要因として、遅い夕食や遅い就寝などがあげられます。家族ぐるみでこれらを改善し、早寝・早起きを心掛けることが大事。朝ごはんをきちんと食べる習慣は、子どもの成長や集中力を高めるだけでなく、体にリズムを与え、健康的な生活を送ることもつながっているのです。

毎月19日は
「食育の日」です
家族そろって
楽しい食卓を
囲みましょう!



忙しい朝もこれで安心!

朝ごはんづくりの3つのポイント

- 1 栄養バランスがとれている。
- 2 短い時間で作ることができる。
- 3 後片付けが簡単にできる。



休みの日には親子で作ろう!
簡単!朝ごはんレシピ



和食

- 材料(1人分)
- ◆ごはん(茶碗1杯分)
- ◆納豆(1パック)、しょうゆ、青のり
- ◆だいこん(約1cm)、だいこん菜(少々)、だし入りみそ(大さじ2/3)
- ◆ツナ[缶詰](大さじ1)、カットわかめ(小さじ1)、レタス(1枚)、ドレッシング(大さじ1)

ごはん 納豆 だいこんのみそ汁 ツナとわかめのサラダ

●作り方

- ① 鍋でみそ汁用の湯(150ml)を沸かす。
- ② カットわかめは水で戻しておく。
- ③ だいこんを、薄いいちょう切りにし、だいこん菜を1cmくらいに切る。
- ④ ①の湯に③を入れ、中央で煮る。
- ⑤ だいこんがやわらかくなったら、みそを入れて溶かし、火を止める。
- ⑥ サラダ用の器に洗ったレタスをちぎって入れる。
- ⑦ 水気をきったわかめとツナ、洗ったミニトマトを盛り付けて、ドレッシングをかける。
- ⑧ 納豆にしょうゆを入れて混ぜ、青のりをかける。



和食

- 材料(1人分)
- ◆ごはん(茶碗1杯分)
- ◆カットわかめ(小さじ1)、豆腐(1/4丁)、だし入りみそ(大さじ2/3)
- ◆ししゃも(2尾)
- ◆ほうれんそう(2株)、すりごま(適量)、砂糖(少々)、しょうゆ(小さじ1)

ごはん わかめと豆腐のみそ汁 焼き魚(ししゃも) ほうれんそうのごまあえ

●作り方

- ① 鍋でみそ汁用の湯(150ml)を沸かす。
- ② 豆腐を1cm角に切る。
- ③ ①が沸騰したら火を弱め、みそを溶かしながら入れる。
- ④ ③に②を入れる。
- ⑤ 豆腐が浮いてきたら火を止める。
- ⑥ オープントースターにししゃもを入れ、表面にこんがりとした焼き目がつくように焼く。
- ⑦ 鍋で湯を沸かし、沸騰したら塩をひとつまみ入れて、洗ったほうれんそうをゆでる。
- ⑧ 冷手で冷やしたほうれんそうをしぼって切り、調味料とすりごまであえる。



洋食

- 材料(1人分)
- ◆食パン(6枚切り1枚)、スライスチーズ(1枚)
- ◆卵(1個)、牛乳(小さじ1)、バター(小さじ1)、塩・こしょう(少々)
- ◆レタス(1枚)、ホールコーン[缶詰](大さじ1)、きゅうり(1/2本)、ミニトマト(2個)、ドレッシング(大さじ1)
- ◆牛乳200ml

トースト スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳

●作り方

- ① 卵を割ってボウルに入れ、泡立えないように溶いて、牛乳、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ② フライパンにバターを入れて弱火で溶かし、中央にして①を流し入れ、箸で大きく混ぜる。卵がフワフワに固まってきたら火を止めて皿に盛り付ける。
- ③ レタス、きゅうり、ミニトマトを洗い、レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは薄い斜め切りにする。器にコーンと一緒に盛り付ける。
- ④ チーズをのせた食パンをオーブントースターに入れて、こんがり焼く。
- ⑤ 牛乳をグラスに注ぐ。



洋食

- 材料(1人分)
- ◆食パン(6枚切り1枚)、ちりめんじゃこ(大さじ2)、マヨネーズ(大さじ1)、白いりごま(小さじ1)、焼きのり(1/4枚)
- ◆プレーンヨーグルト(100g)、季節の果物
- ◆オレンジジュースまたは野菜ジュース(200ml)

のりじゃこトースト オレンジジュース(野菜ジュース) フルーツヨーグルト

●作り方

- ① ちりめんじゃこ和白いりごまを、マヨネーズであえる。
- ② 食パンに焼きのりをのせ、その上に①をのせる。
- ③ ②をオーブントースターに入れて、こんがり焼く。
- ④ 果物を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 切った果物を、ヨーグルトであえる。
- ⑥ 器に盛り付ける。
- ⑦ オレンジジュース(野菜ジュース)をグラスに注ぐ。

出典：北海道教育庁発行「きらり☆DOSANKO 5・6年生用」

食育について
詳しくは

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ns/shs/data/index.htm>

元気もりもりどさんこの食育

検索