

きゅうしょくだより



平成29年11月 佐世保市立赤崎小学校

木々の葉が少しずつ色づき始め、秋の深まりを感じられるようになりました。朝晩の冷え込む日も多くなり、風邪をひく人も増える時期です。毎日の食事をしっかりととり、風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

赤崎小学校の取り組み「スマイル週間」

朝ごはんについて

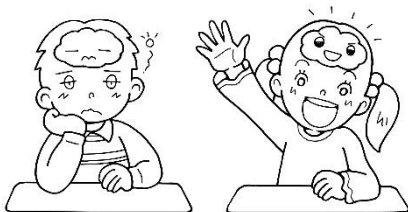
7月、9月とスマイル週間がありました。保護者の皆様にもご協力いただきありがとうございました。朝ごはんについて見てみると、ほとんどの子どもたちが朝ごはんを毎日食べているようです。しかし、その内容をみると、**黄色(ごはん・パンなど)**、**赤色(卵・肉・魚・牛乳・ヨーグルトなど)**、**緑色(野菜・果物など)**の3色をそろえることはなかなか難しいようです。スマイル週間の7日間の中で、3色のそろった朝ごはんを食べた日数は、7月**3.4日**、9月が**3.6日**(全校平均)であることがわかりました。

朝ごはんは大切なエネルギー源です！

◆朝ごはん

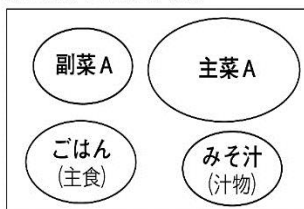
脳を働かせよう！

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんをぬくと、昼食までエネルギーが補給されないの、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



◆栄養バランスがひと目でわかる献立とは？

★主食がごはんの場合



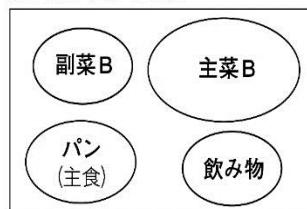
主菜A(例)

卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆

副菜A(例)

青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例)

目玉焼き ベーコンエッグ

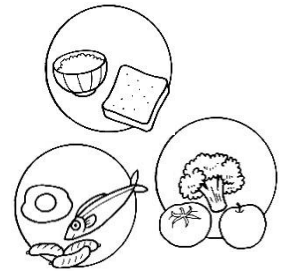
ハムステーキ 魚のムニエル

副菜B(例)

野菜サラダ 果物

主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)がそろった朝ごはんにすることで、3色の食べ物がそろいます。しかし、忙しい朝に、朝ごはんの中に3色の食べ物を取り入れることはなかなか難しいものです…。そこで…

とってもとっても忙しい朝に 3色そろった朝ごはんをつくるポイントって？



◆POINT 1◆

生野菜や果物、そのまま食べられる食べ物を使ってみよう。

トマトやきゅうり、レタスなどのご家庭にある野菜をサラダにするだけでも、りっぱな副菜になります。これから寒くなると切らずに食べられる柑橘類などの果物もおいしくなってます。また、納豆や豆腐、ヨーグルトなど、加熱をせずに食べられるものも朝ごはんに活用するとよいですね。

真だくさんみそ汁(4人分)

- ・豆腐…1/4丁
- ・わかめ…30g(乾燥なら4g)
- ・たまねぎ…1/2個
- ・白菜…1枚
- ・えのきだけ…40g
- ・だし汁…600g
- ・みそ…50g

【作り方】

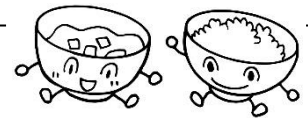
材料を切り、だし汁にたまねぎ、豆腐、えのきだけ、白菜を加え、みそをとき、わかめを加えて、できあがり。
※ご家庭にある食材でつくってみてください。

◆POINT 2◆

火の通りの早い食べ物を使って料理しよう。

炒め物や汁物に入れる野菜は、根菜類よりも玉ねぎやもやし、きのこ、葉物野菜などを使うとあっという間に火が通ります。また、卵やウィナーなどのさっと火の通るものを炒めるだけでも簡単に主菜ができますね。

脳が働くために必要な「ぶどう糖」、つまり炭水化物はごはんによく含まれています。さらに「ぶどう糖」が使われるためには、必須アミノ酸の「リジン」が必要です。「リジン」は大豆や大豆製品に含まれていて「ごはん」とみそ汁は朝ごはんのベストパートナーなのです。



すもももいたまご(4人分)

- ・たまご…4個
- ・ほうれんそう…150g
- ・キャベツ…150g
- ・しょうゆ…適量

【作り方】

ほうれん草とキャベツを切って、さっと炒め、たまごを落とし、たまごが好みの固さにかたまったらできあがり。最後にしょうゆをかける。
※ご家庭にある野菜でつくってみてください。

◆POINT 3◆

ひとつの料理の中に赤色や緑色の食べ物を取り入れてみよう。

炒め物の中に肉(赤色)と野菜(緑色)、みそ汁の中に豆腐(赤色)と野菜(緑色)を入れるなど、ひとつの料理の中に、さまざまな食べ物を加えると食事のバランスがぐっとよくなります。



11月7日から13日スマイル週間です。

3色のそろった簡単な朝ごはんを家族でつくってみませんか♪