



新緑がまぶしい季節です。しかし、季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれてつかれが出やすくなったり、長い休みで生活リズムがくずれてしまふことがよくあります。つかれをためないように早起き・早寝をし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登校しましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳への エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は、主食のごはんやパンを食べてしっかりと補いましょう。

体に朝が来たことを 知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便が促されます。

体をウォーミング アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。



材料 5人分

- ・ほうれんそう 3/4 袋
(スーパーで売っている1袋は約 200g)
- ・まぐろ油漬(ツナ缶)
1缶(70gの製品が一般的)
(固形量は約 50g、油ごと使っても大丈夫)
- ・もみのり又はきざみのり 4g
(焼きのりを手でちぎっても)
(焼きのりは1枚 3g程度です)
- ・砂糖 小さじ1と1/3
- ・穀物酢 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2強
- ・白ごま 大さじ2/3

きゅうしょくの のりずあえ

作り方(給食では)

- ① のりとごまはそれぞれフライパンで乾煎りし冷ましておきます。
…のりとごまの香りがUPします
- ② 砂糖・酢・しょうゆは混ぜ合わせておきます。
…給食では調味料も加熱しています
- ③ ほうれんそうは洗って根元を落とし、3cm程度の長さに切ります。
- ④ ほうれんそうをゆでて冷水にさらし、水気をよく切ります。
- ⑤ ほうれんそう、ツナ、②の調味料で和えます。のりとごまを加えさらに混ぜます。

ツナ缶の油にはDHAやEPAが含まれているので、全て捨ててしまうのはもったいない。エネルギーが気になるご家庭は少し使うのがオススメです。DHAやEPAには脂肪燃焼促進効果もあります。