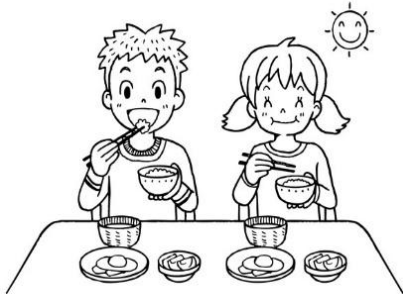


朝ごはんを食べて登校・登園しましょう

毎日朝ごはんを食べていますか。毎日を元気に過ごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんの大切さを見直し、きちんと食べられるようにしましょう。

<朝ごはんの効果>



① 体を目覚めさせ、脳の働きを活発にする

朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。

② 体温を上げ、体の動きを活発にする

寝ている間に下がった体温が上がり、体全体が目覚めます。

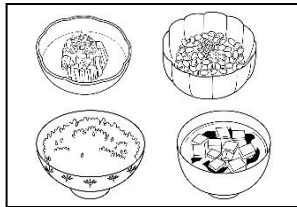
③ 生活習慣病になりにくい体をつくる

毎日きちんと朝ごはんを食べて、規則正しい食生活をしていると、糖尿病や動脈硬化、がんなどの生活習慣病になりにくいといわれています。

こんな朝ごはんが理想です

和食

おひたし



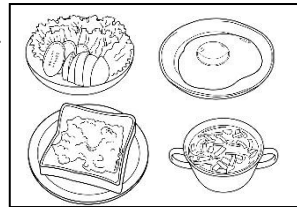
納豆

みそ汁

洋食

サラダ

パン



目玉焼き

スープ

朝ごはんは、主食(ごはん、パンなど)、主菜(肉類、魚類、卵、大豆、大豆製品など)、副菜(野菜、果物など)、汁物・飲み物(味噌汁、牛乳など)をそろえましょう。この4つをそろえれば、体に必要なたくさんの栄養素をバランスよくとることができます。昨年度実施した食生活アンケートの結果を見ると、朝ごはんは「主食のみ」と答える児童生徒が最も多く、小学校で37%、中学校で35%でした。まずは、主食にもう1品増やしてみましょう。

旬の食材 たけのこ、じゃがいも、玉ねぎ、アスパラガス、ごぼう、さやえんどう、さやいんげん、かつお、海藻 など 岐阜県産の食材 米、小麦粉、あゆ、牛乳 行事食等 1日 八十八夜 こどもの日 19日 食育の日献立 (岐阜県産の食材)	献立紹介 『 さわらの木の芽焼き 』(7日)	
	< 材料 4人分 > さわら切り身(40g) 4切 日本酒 大さじ1 濃口しょうゆ 大さじ1 本みりん 小さじ1 粉山椒 0.3g	《 作り方 》 ① さわら切り身に、日本酒、濃口しょうゆ、本みりん、粉山椒を漬け込む。 ※30分以上漬け込むと良い。 ② グリルで11分、オーブン230℃で、18分焼いて仕上げる。

*さわら以外に、白身魚や鶏肉でもおいしく作ることができます。

