

朝ごはんをしっかり食べよう

新緑が美しい季節となりました。学校での生活を元気に過ごすためには、家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけることが大切です。そこで今回は朝ごはんについて、家庭でも話題にしてみましょう。

【朝ごはんの効果】

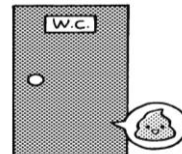
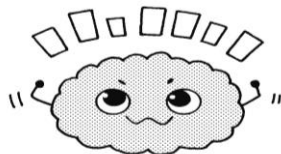
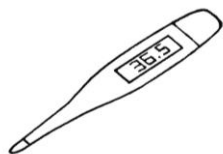
朝ごはんには、体を目覚めさせ、活動しやすい状態にする効果があります。

午前中を元気に過ごすエネルギーになる

睡眠中に下がった体温を上昇させる

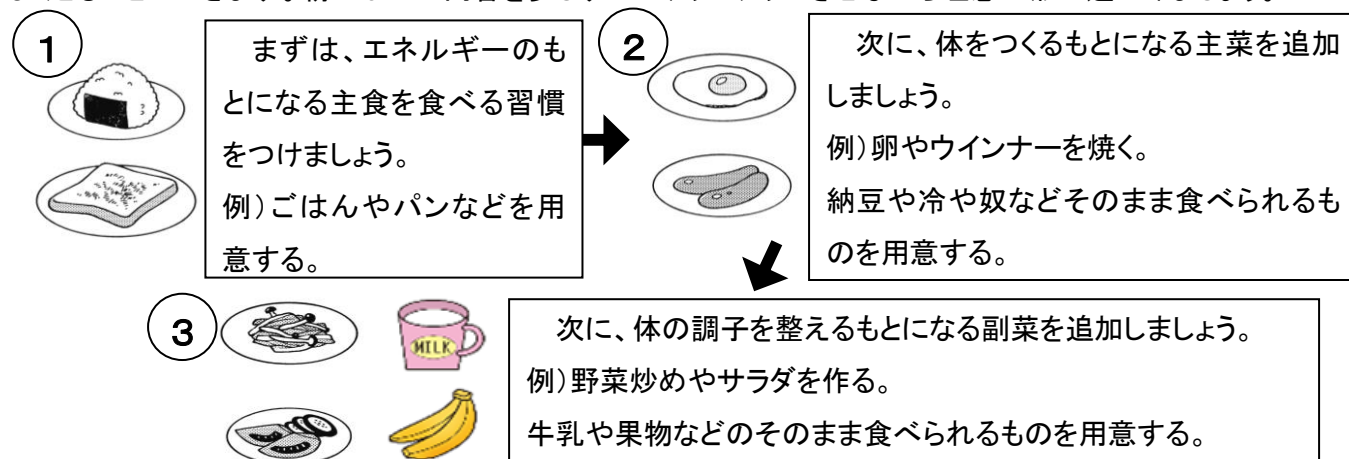
脳の働きが活発になる

排便のリズムを作る



【朝ごはんのステップアップ】

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48.3%と半数近くいました。主食、主菜、副菜、汁物・飲み物のそろった朝ごはんを食べると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。朝ごはんの内容を少しずつステップアップさせながら理想の形に近づけましょう。



【旬の食材】

たけのこ、じゃがいも、玉ねぎ、ごぼう、山菜、さやいんげん、絹さやいんげん、羽島市産トマト、カツオ、アサリ、キビナゴ、サワラ、海藻類 など



【5月行事食】

1日 八十八夜
2日 端午の節句
16日 食育の日
(地場産物を取り入れた献立)



献立紹介

『じゃがいものカレー煮』 (22日)

《材料》 4人分

じゃがいも ……中サイズ2こ
たまねぎ ……1/2こ
こねぎ ……小1本
和風だし ……小さじ1
濃口しょうゆ ……小さじ2
カレー粉 ……少々
食塩 ……少々



《作り方》

- ① じゃがいもは一口大、たまねぎは角切りにする。こねぎは5mm幅に切り、水にさらす。
- ② じゃがいもとたまねぎを鍋に入れて、水を100ml程度入れる。
- ③ 鍋を火にかけて湯が沸いたら、和風だしを入れて煮る。
- ④ 具が柔らかくなったら、しょうゆとカレー粉、塩で味を調えて少し煮る。
- ⑤ 仕上げにこねぎを入れて完成。