

食育通信

令和5年7月
湯沢市子ども未来課

☀️ 朝ごはんをしっかりと食べましょう

毎日しっかり朝ごはんを食べていますか。いそがしい朝はパンやおにぎりだけなどかんたんにすませがちですが、朝ごはんでは栄養がちゃんととれていないと勉強ができなかったり、疲れやすかったりします。朝ごはんは1日をいきいきと過ごすために必要なスイッチです。そしてこれからの成長や生活リズムにつながる大事な食事です。気温が高くなるこの時期こそ朝からしっかり食べて夏バテを予防し、元気に過ごしましょう。

◆◆◆ 朝ごはんにとりいれたい栄養素 ◆◆◆

炭水化物

脳のエネルギーとなるブドウ糖が多く入っているため、勉強に集中できるようになります。

【多く含む食品】

ごはん・パン・麺
・いも類など



「頭が働く」
スイッチ

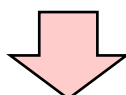


たんぱく質

きん肉や臓器をつくる栄養素のひとつ。体温が上がり、体が活動しやすくなります。

【多く含む食品】

魚・肉・大豆製品
・卵・乳製品など



「体が働く」
スイッチ

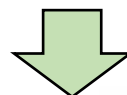


ビタミン・ミネラル

体の調子をよくする働きがあります。おなかを動かし、よいウンチがでるようになります。

【多く含む食品】

野菜・果物・海藻
・きのこ類など



「おなか
が働く」
スイッチ



「頭」「体」「おなか」3つの
スイッチが入る朝食を食べましょう！

裏面もあります⇒

朝食の準備スピードアップのポイント



①下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするときに、次の日のことも考えて材料を多めに切ったりゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りや冷凍したご飯やおかずを温めて使うこともOK。

②調理しなくていいものを常備しておく

そのまま食べられるチーズや果物、牛乳、ヨーグルトなどを用意しておく。

③パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておき1品ずつ新しいメニューに変えていけばレパートリーも広がります。

食事の重要性を再認識する大切な機会です。
朝食の時間を合わせてなるべく
家族一緒に食べましょう。



かんたん 朝食メニュー パンでキッシュ

【材料】（1人分）

食パン（6枚切り）1枚 ブロッコリー30g
しめじ15g ハム1枚
A…（卵1個 牛乳60ml 塩こしょう少々）
とろけるチーズ 10g

【作り方】

1. 食パンを一口大に切る。
2. ブロッコリーは小房に切り分ける。
しめじは石づきをとってほぐす。
ハムは半分に切ってから短冊切りにする。
3. 耐熱皿に1と2の材料を並べ、
Aを混ぜ合わせてかける。
4. 上にチーズをのせ、オーブントースターで
チーズに焼き目が付くまで10分ほど焼く。

1人当たり栄養価

エネルギー：370kcal たんぱく質：22.0g
脂質：16.5g 食塩相当量：1.7g

主食と一緒に
たんぱく質やビタミンを
まとめてとることができる
お手軽レシピです。
カット済みの野菜やきのこを
使用して切る手間を
省いてもOKです。



【次号のお知らせ】

次回は12月発行予定です。
テーマ「欠食」

湯沢市では「おいしく健康づくり」
と題して食に関する健康づくり情報や
簡単レシピを掲載しています。
ぜひご活用ください。

