

毎月19日は「食育の日」です



「早寝・早起き・朝ごはん」
規則正しく毎日を過ごそう!

一日の始まりでもある朝ごはんは、元気な毎日を過ごすために大切なものです。早寝・早起きをして、おかげのある朝ごはんをしっかりと食べることで、からだも脳も元気に働くことができます。

★朝食を食べないとどうなる?



朝ごはんの欠食

脳がエネルギー不足に!



集中力がなくなったり、イライラしやすくなる!

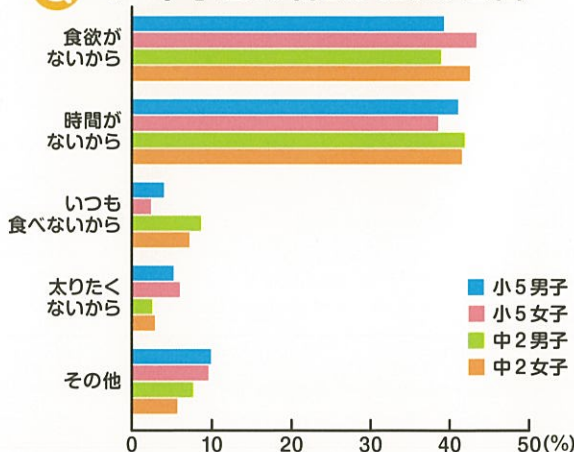
人間の脳のエネルギー源は、炭水化物を分解して作られるブドウ糖だけです。このブドウ糖はグリコーゲンとして肝臓に蓄えられますが、体内に蓄えておける量や時間に限りがあり、前日の夕食にしっかりとご飯を食べたとしても、翌朝にはエネルギーが切れてしまうことになるのです。

一日の始まりにおかずのある朝ごはんをしっかりと食べるということは、基本的な生活リズムを作り、食の大切さを知る第一歩です。夜更かしをせず、朝早く起きることにより、余裕を持って朝食をとることができます。朝食は、脳と体を目覚めさせ、心の栄養にもつながっていきます。

朝ごはんを食べない理由は...
「時間がない」、「食欲がない」

夕食後(就寝2~3時間前)のおやつ(間食)を控えて早く寝る習慣を身に付け、お腹が空いた状態で朝ごはんを食べられるようにしましょう。

Q 小・中学生の朝食欠食の理由

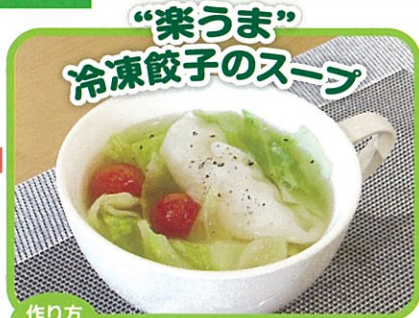


資料:函館市栄養教育研究会「平成29年度 食生活に関する調査報告書」

おいしい!

かんたん!おいしい!楽うまレシピ

かんたん!



2人分

材料	分量
●冷凍餃子	6個
●キャベツ	2枚(100g)
●ミニトマト	4個
●顆粒中華だし	小さじ1
●こしょう	少々
●水	400cc

- 作り方
- ①キャベツをざくざりにする。
 - ②鍋に水と調味料を入れ煮立ったら、冷凍餃子、キャベツ、ミニトマトを入れる。
 - ③ひと煮立ちさせ、器に盛り付ける。

ポイント・冷凍餃子の代わりにチルド餃子や肉団子でも美味しいです。
・キャベツはカット済みでも作れます。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
↑	171kcal	6.5g	6.2g	23.0g	1.9g

2人分

材料	分量
●ピーマン	5~6個
●ツナ(油漬)	1/2缶
●刻み昆布(乾燥)	2g
●食塩	1g強
●ゴマ油	大さじ1

- 作り方
- ①刻み昆布は、水にもどし、水気を切っておく。
 - ②ツナは油をよく切る。
 - ③ピーマンは、細切りにする。
 - ④上の①②③を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
 - ⑤食塩とゴマ油で味を調え、器に盛り付ける。

ポイント・ピーマンの代わりに、もやしやしめじでも美味しいです。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
↑	106kcal	3.1g	9.3g	2.6g	0.8g

