

いただきます ます



令和6年12月19日発行
 発行者／
 役場子育て支援課
 子育て支援係
 電話62-9733

早寝・早起き・朝ごはん！ ～健康な体はバランスの良い食事から～

“しっかり眠り、しっかり起きる”。そうすることで、自然と朝食を食べる習慣がついてきます。まずは、朝食をおいしく食べられるよう、生活リズムを整えることが大切です。家族みんなで、生活リズムの見直しをしてみましょう！

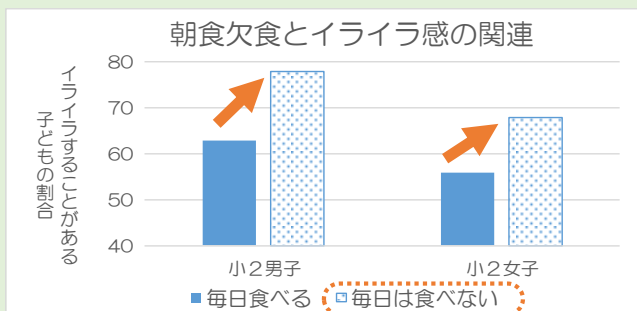
朝食の役割は？

人間の脳は、「ブドウ糖」をエネルギー源としています。朝食を食べないと、午前中、体は動いていても、頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝食を食べて、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。朝食は一日を活動的に、元気に過ごすための大切なスイッチです！

朝食を食べるとどんないいことがあるのでしょうか？

《 心の健康と関係しています 》

- ① ストレスを感じにくい
- ② “イライラ”する“集中できない”と感じにくい
- ③ 家族や友人に対し、“大切だ”、“一緒にいて楽しい”と肯定する気持ちが強い

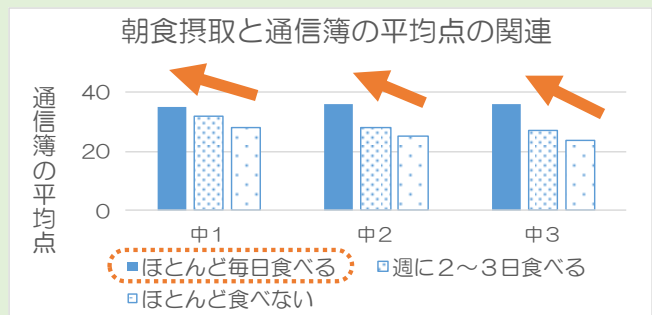


朝食欠食の子は、毎日食べる子と比べてイライラ感がある割合が高いことがわかります。

農林水産省ホームページより

《 学力・学習習慣や体力と関係しています 》

- ① 学力が高い
- ② 学習時間が長い
- ③ 体力測定の結果が良い



朝食を毎日食べる子ほど、通信簿の点数が高いことがわかります。

農林水産省ホームページより

バランスの良い朝食のポイント！

朝の体が必要としている栄養素をバランスよくとれる組み合わせを知りましょう。朝食でエネルギーチャージ！

1、ごはんやパンなどの「炭水化物」

脳は、でんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を使い活動します。集中カアップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。

～炭水化物の食品例～

- ・ごはん、パン、麺
- ・シリアル
- ・いも類 など

2、乳製品や卵などの「たんぱく質」

たんぱく質は筋肉や臓器を作る材料となります。栄養素を体全身に運び、朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう

～たんぱく質の食品例～

- ・肉、魚
- ・乳製品
- ・納豆、豆腐 など

3、野菜や果物などの「ビタミン・ミネラル類」

脳がブドウ糖を消費する時に必要です。スムーズに活動するために必要な材料となります。

～ビタミン・ミネラル類の食品例～

- ・野菜
- ・果物
- ・海藻類 など

たとえば、こんな朝食はいかがですか？

これら3つの栄養素を、組み合わせたレシピをご紹介します。朝にぴったりのメニューです！うらページに記載しています。

キャベツトースト

食育レシピ

材料（1人分）

◎キャベツ 1～2枚 ◎食パン（6枚切）1枚
◎マヨネーズ 大さじ1 ◎卵 1個
◎塩・こしょう 少々

作り方

- ① キャベツは千切りにし、ラップをかけて、電子レンジで加熱する（600Wで約30秒）。
- ② 食パンにマヨネーズを塗り、①を乗せる。真ん中をくぼませ、卵を入れ、塩・こしょうをふる。
- ③ トースターで、5分程焼いたら出来上がり♪

1人分
熱量 341kcal
たんぱく質 13.3g
脂質 17g
塩分 1.4g
食物繊維 3.2g

3つの栄養

・炭水化物 = 食パン
・たんぱく質 = 卵
・ビタミン = キャベツ
ミネラル類



ミルクみそ スープ

3つの栄養

・炭水化物 = じゃがいも
・たんぱく質 = 牛乳
・ビタミン = にんじん
ミネラル類 = しめじ

1人分
熱量 167kcal
たんぱく質 7.1g
脂質 7g
塩分 0.6g
食物繊維 2.5g

材料（2人分）

◎じゃがいも 中1個 ◎にんじん 1/2本
◎油揚げ 1枚 ◎しめじ 1/4房
◎牛乳 1カップ ◎だし汁 1カップ
◎味噌 小さじ2 ◎ねぎ 適量

作り方

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむき、乱切りにする。油揚げは、短冊切りに、ねぎは、小口切りにする。しめじは小房に分けておく。
- ② じゃがいもとにんじんは、耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジで加熱する（600Wで約5分）。
- ③ だし汁と牛乳を入れた鍋に②と油揚げ・しめじを入れ、中火で加熱する。
- ④ 食材に火が通ったら、火を止め、味噌を溶かす。器に盛って、ねぎを散らして出来上がり♪



芽室町公式 LINE でレシピを公開中

今回掲載のレシピは芽室町公式 LINE で公開しています。
ぜひご覧になってください。



←お友達登録は、
こちらからどうぞ