

給食だよい



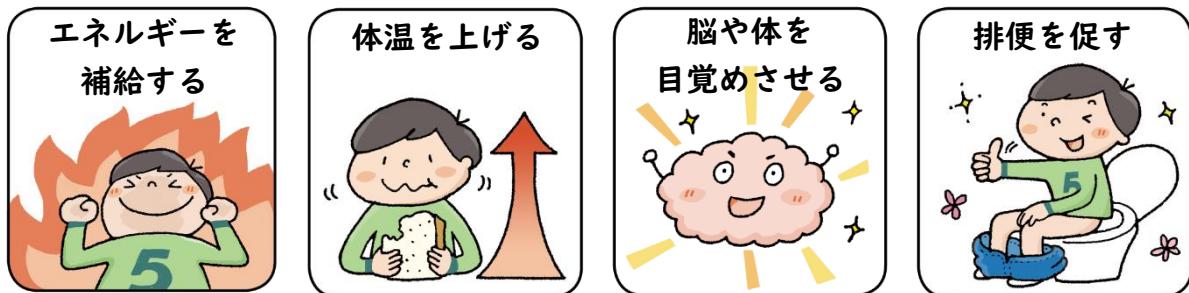
☆おうちのひとといっしょによみましょう。

日差しが強く、気温や湿度が高い季節になりました。この時季は、熱中症や夏バテが心配されます。暑い夏を元気に乗り切るために、こまめな水分補給と栄養バランスの良い食事で、熱中症や夏バテを予防してください。

さて、もうすぐ楽しみな夏休みになります。生活リズムが崩れやすい時こそ、早寝、早起き、朝ごはんを意識することが大切です。特に、朝ごはんを見直してみましょう。

朝ごはんの大切な役割

寝ている間も、脳は働き続けています。



朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。午前中から集中力を高めて元気に活動するために、毎日欠かさずに朝ごはんを食べる必要があります。また、休みの日でも、9時くらいまでに食べ終わることが望ましいです。

朝ごはんは栄養バランスが大切

主食がごはんの場合



主食がパンの場合



主食が違っても、主食+主菜+副菜の組み合わせを意識すると、自然と栄養バランスがよくなります。朝ごはんが主食だけにならないよう、おかずを増やしていきましょう。

朝ごはんのおかずと脳の働きの関係

主食（ごはんやパン等）だけの時よりも、おかずを組み合わせて食べた時の方が計算速度が速くなったという研究結果があります。特に、学校の授業は、午前中が勝負です。朝から十分に脳を働かせるためにも、朝ごはんにおかずをしっかり食べることが大切です。



みんなで「朝ベジ」

「朝ベジ」とは、「朝ごはんにベジタブル（野菜）を食べよう」という取組です。何かと忙しい朝、朝ごはんが大事だとわかっていても、作る時間が十分にとれないこともあると思います。特に、野菜のおかずは作るのが大変、食べてくれないといった悩みもあるかもしれません。そこで、ご家庭でも朝ベジに取り組みやすいようなレシピを紹介します。親子クッキングにもおすすめです。



給食レシピで朝ベジ♪

無限ピーマン

<材料4人分>

ピーマン(せん切り)	5個	
ツナ油漬(油ごと使用)	1缶	
A	中華スープの素	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	白こしょう	少々
かつお節	1袋	
白いりごま	小さじ1/2	
ごま油	大さじ1/2	
*赤や黄色のパプリカを入れるといろどりがよくなります。		

夏野菜のピーマンが無限に食べられるレシピです。



<作り方>

- ①耐熱ボールや深めの皿にピーマン・ツナ・Aの調味料を入れる。
- ②混ぜたら軽くラップをして、レンジで加熱する。（600Wで2分程度）
- ③熱いうちにかつお節、白いりごま、ごま油を混ぜる。

<ピーマンの苦みが苦手な場合>

- ・繊維に沿って縦に切る
- ・砂糖小さじ1/2を入れる
- *他の野菜（なすやにんじん等）でもおいしく作れます。



給食レシピで朝ベジ♪

夏ごはん(ゴーヤごはん)

<材料4人分>

炊いたごはん	2合分	
ゴーヤ	中1本	
豚もも肉小間切れ	100g	
油揚げ(短冊切り)	1枚	
生姜(みじん切り)	1/2片	
かつお節	10g	
A	しょうゆ	大さじ1強
	みりん	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	炒め油	大さじ1

<作り方>

- ①ゴーヤを縦半分に切り、わたと種を取り除いてから薄くスライスする。
- ②フライパンに油を入れ、生姜と豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったらゴーヤを入れる。
- ④さっと炒めたら、Aの調味料と油揚げを入れて水分を飛ばすように炒める。
- ⑤水分が飛んだらかつお節を混ぜる。
- ⑥大きめのボールに炊いたごはんを入れ、⑤の具を混ぜる。

*ゴーヤは、短時間で仕上げると苦みが出にくい！

朝ごはんに

ベジタブル（野菜） を食べよう！

朝ベジしよう！



ますます！
手軽に朝ベジ♪



ミニトマト



きゅうり



キャベツ



レタス

生野菜の他に、冷凍野菜や作り置きできる常備菜(煮物やマリネ等)を上手に活用して毎日朝ベジ！！