

あさ はたら し

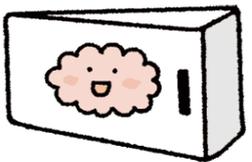
朝ごはんの、働きを知ろう！

あさ たいせつ し ひと おお
朝ごはんが大切である、ということを知っている人は多いです。では、朝ごはんは、どんな働きがあるのか知っていますか？



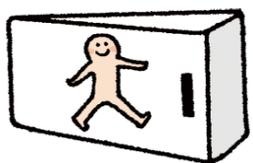
朝ごはん、3つのスイッチオン♪

あさ 朝ごはんには、おお わ はたら
大きく分けて3つの働きがあります。



脳のスイッチ

のう かつぱつ うご べんきよう しゅうちゅう
脳が活発に動き、勉強に集中することができます。特に、ご飯やパンがおすすめです。



体のスイッチ

からだ 体があたたかくなり、からだ うご げんき きで
体を動かす元気や、やる気が出てきます。



おなかのスイッチ

おなか うご いらぬいもの を そと だ 出して くれる、たいせつ やくわり
おなか動いて、うんちがしたくなります。うんちは、いらぬいものを外に出してくれる、大切な役割があります。

食育time

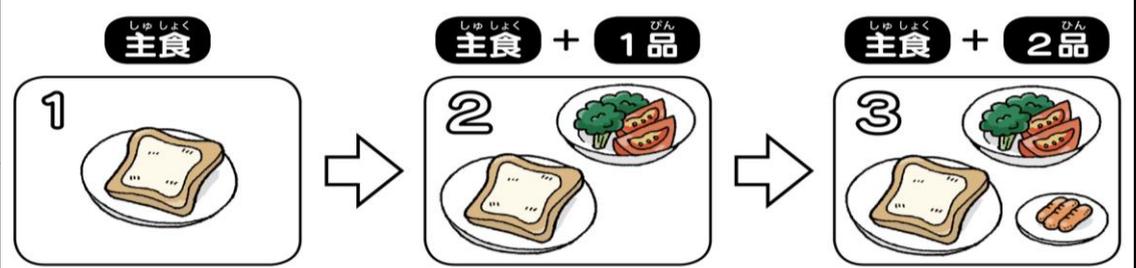
ここでは、食を語る憩いの場として、情報を発信していきます。



よりよい朝ごはんを食べよう！

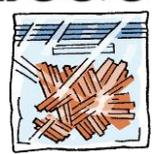
あさ 朝ごはんも1日の栄養バランスを担う大切な食事です。少しずつ、より栄養バランスのよい朝ごはんに近づけると素晴らしいですね。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



あさ 朝ごはんには、主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

冷凍野菜を活用しましょう



野菜を冷凍しておくと、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜は固めにゆでて水けを良く絞り、小分けにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りし、生のまま小分けにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは細切りやうす切りで生のまま保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は、凍ったままでも加熱料理に使えます。

これ一つで、野菜も大豆製品もとれる献立です。朝ごはんのステップアップにもおすすめです。

作ってませんか？ 給食レシピ

今月のレシピは、9月7日
(木) 献立より
「具だくさんみそ汁」です。

- <材料(4人分)>
- 大根 約1/10本
 - にんじん 1/3本
 - えのきたけ 20g
 - ほうれん草 20g
 - 牛揚げ 80g
 - 鰯だしパック 12.4g
 - 合わせみそ 大さじ2
 - 水 3カップ半

<作り方>

- ① 大根、にんじんは薄めのいちよう切り、えのきたけは石突を切り落としほぐす。ほうれん草は2cm幅に切り、厚揚げは1cm角のサイコロ状に切る。(ほうれん草は、軽く下茹でをするとあくが抜けるが、気にならない場合は、下茹でなしでOK)
- ② 鍋に、水を入れ鰯だしパックを入れ、沸騰させる。沸騰して2分ほどしたら鰯だしパックを取り出す。
- ③ 大根、にんじん、えのきたけ、生揚げを入れて煮立たせる。
- ④ 火を止めたら、みそを溶きながら入れる。
- ⑤ 再び火をつけてほうれん草を入れる。ほうれん草に火が通ったら完成。

