

朝ごはんの大切さを知ろう

皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。

朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはんの3つの働き

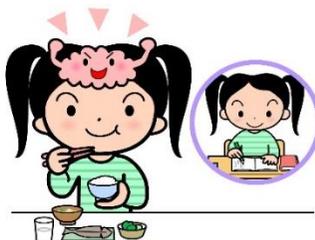
1. 体温が上がり、体が目覚める

朝ごはんを食べると寝ている間に下がっていた体温が上がります。体が温まると血流が良くなります。血液にはエネルギーのもとになる酸素や栄養を運ぶ働きがあるので、血流がよくなると体のすみずみまでエネルギーのものがゆき渡り、元気に体を動かせるようになります。



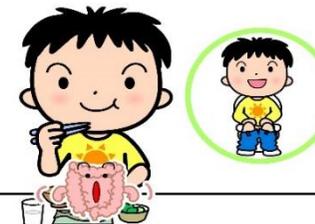
2. 脳のエネルギー源になり、勉強がはかどる

脳は24時間休みなく働いています。脳は体重の約2%の重さしかありませんが、体に必要な全エネルギーの約20%も使っています。朝起きたばかりの脳はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力が高まります。



3. 胃腸を刺激して排便が促される

朝ごはんを食べると胃や腸が動き出し、排便が促されます。学校で便意を感じてもトイレに行くタイミングを逃しがちです。便意を我慢すると便秘の原因になります。余裕を持って朝ごはんを食べ、朝、排便する習慣がつくと1日をすっきりと過ごせます。



朝ごはんを食べるために早寝・早起きしよう

朝ごはんをおいしく食べるためには、「朝ごはんを食べる十分な時間があること」と「朝、お腹がすいていること」が大切です。そのためには、決まった時間に夕食をとり、早寝、早起きする必要があります。習い事や塾などで忙しい中でも夜早く寝るために、やるべきことは集中して取り組み、メリハリをつけた生活をしましょう。



コストリカライス 大豆には、成長期に特に大切な栄養、たんぱく質が豊富に含まれています。

材料《4人分》

作り方

米	2合半	①米をとぎ、炊飯器の目盛に合わせ水加減をする。
カレー粉	小さじ1/2	②カレー粉を加え混ぜ、炊飯する。
バター	10g	③炊き上がったらバターを加えて蒸らす。
大豆水煮	150g	④鶏肉に白ワインをふっておく。
鶏モモ小間切れ	150g	⑤玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカはそれぞれ1cmの角切りにする。
白ワイン	大さじ1	⑥深めのフライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
玉ねぎ	中1個	⑦にんじん、鶏肉、玉ねぎを加え、焦がさないように注意してしんなりするまで炒める。
にんじん	中1/3本	⑧マッシュルームと大豆を加える。
ピーマン	1個	⑨トマト缶をつぶしながら加え、ケチャップ、中濃ソースも加えて弱火で野菜に火が通るまで煮る。
赤パプリカ	1/4個	⑩しょうゆ、塩、ナツメグを加えて味を調える。
マッシュルーム水煮	50g	⑪ピーマン、パプリカをゆでて加える。
トマト缶	150g	⑫炊き上がったご飯に⑪をかける。
サラダ油	小さじ2	
にんにくみじん切り	小さじ1	
しょうがみじん切り	小さじ1	
ケチャップ	大さじ4	
中濃ソース	大さじ2	
塩	小さじ1強	
しょうゆ	小さじ2	
ナツメグ	少々	

煮詰まってしまったら、少し水を加えて調整してください。

米粉のオレンジケーキ オレンジの香りがさわやかなカップケーキです。

材料《マフィン型6個分》

作り方

米粉	150g	①米粉、ベーキングパウダーは合わせてふるう。
ベーキングパウダー	小さじ1.5	②マーガリンは湯煎して溶かしておく。
卵(M)	1個	③ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡だて器でよく混ぜる。
砂糖	40g	④豆乳、オレンジジュース、溶かしたマーガリン、マーマレードを加えて混ぜる。
牛乳	50cc	⑥①の粉類を加えて混ぜる。
オレンジジュース	大さじ1	⑦マフィンカップに分け入れる。
マーガリン	50g	⑧170℃のオーブンで15分～20分焼く。
マーマレード	大さじ1	
マフィンカップ	6枚	

米粉を小麦粉に、マーガリンをバターに置き換えても美味しくできます。