



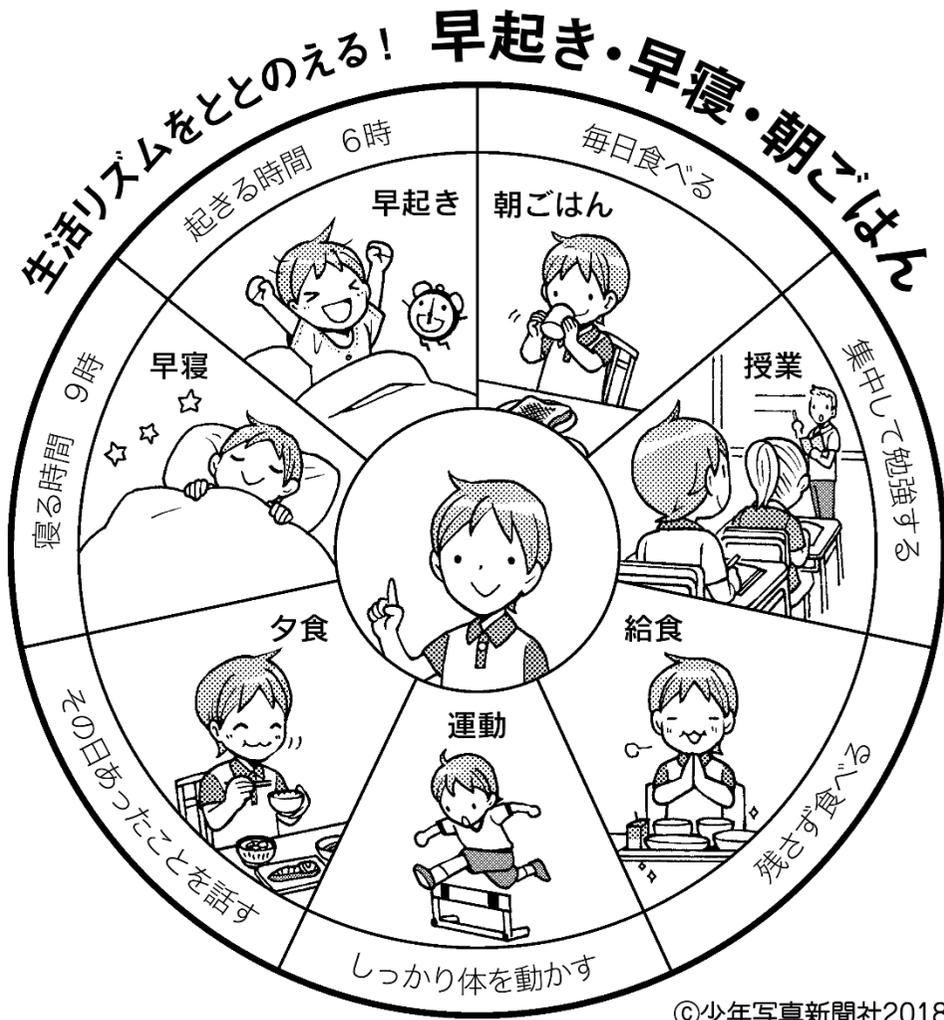
食育だより



平成30年9月3日
第5号
我孫子市立並木小学校

朝の光と朝ごはんで生活リズムを整えよう

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの間も規則正しい生活を送れましたか？9月の始めは夏の疲れが残りがちです。朝ごはんは、脳と体を目覚めさせ、1日の生活リズムを整えるために大切な食事です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、元気に登校しましょう。



©少年写真新聞社2018

早起き

地球の1日は24時間ですが、人間の本来持っている1日の生体リズム(体内時計)は、約25時間とされています。朝、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされて24時間のリズムに合わせることが出来ます。暗い部屋で朝寝坊をしていると、体内時計がリセットされず、生活のリズムが崩れてしまいます。早起きをして朝の光を浴びましょう。

朝ごはん

朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために大切です。ご飯やパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も組み合わせて食べるのが理想です。

早寝

睡眠中には成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

朝ごはんにおすすめ! 簡単レシピ

ピザトースト

《材料》	4人分
食パン	4枚
ベーコン	4枚
ピーマン	1個
玉ねぎ	小1/4個
ケチャップ	大さじ4
スライスチーズ	4枚

- 《作り方》
- ①ベーコンは短冊切り、ピーマンはせん切り、たまねぎは薄切りにする。
 - ②食パンにケチャップをぬり、ベーコン、ピーマン、玉ねぎを散らし、スライスチーズをのせる。
 - ③トースターでチーズがとけるまで焼く。

ツナトースト

《材料》	4人分
食パン	4枚
ツナ缶	1缶
コーン缶	大さじ2
玉ねぎ	小1/4個
マヨネーズ	大さじ4
スライスチーズ	4枚

- 《作り方》
- ①たまねぎはみじん切りにする。
 - ②油を切ったツナ缶、コーン缶、玉ねぎ、マヨネーズを混ぜる。
 - ③食パンに②をぬり広げ、スライスチーズをのせる。
 - ④トースターでチーズがとけるまで焼く。
- ※彩りにパセリのみじん切りを加えても。

ツナとなめたけの炊き込みご飯

《材料》	4人分
米	2合
ツナ缶	1缶
にんじん	中1/3本
なめたけ	1びん
塩こんぶ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

- 《作り方》
- ①米はとぎ、普段より少なめに水加減する。
 - ②にんじんは短冊切りにする。
 - ③①にツナ缶、なめたけ、塩こんぶ、しょうゆを加えて炊飯する。
 - ④炊き上がったらしやもじで混ぜる。
- ※塩こんぶは入れなくても大丈夫です。炊き上がりに三つ葉やむき枝豆を加えると、栄養価も彩りもアップします。



「親子クッキング教室」が開催されました

去る8月2日(木)に「学校栄養士による親子クッキング教室」が開催されました。毎年好評で今年もたくさんの方の参加希望がありました。今年度は「ビタミンたっぷり! 夏野菜メニュー」をテーマに「トマトスープかけご飯」「ツナと大豆のサラダ」「米粉のオレンジケーキ」の3品を作りました。裏面で当日のレシピを紹介しています。身近な材料で簡単に作ることが出来るので、ぜひご家庭で作ってみてください。

