



月号

早寝・早起き・朝ごはんだより

毎月19日発行



桜川小学校

この季節、かぜやインフルエンザや胃腸炎など、体調をくずす人が増えています。体の抵抗力を強くするためにも、栄養のバランスのよい食事をとるように心がけましょう。そして、何よりも大切なことは、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を守るようにしましょう。



しっかり食べて、思いっきり活動しましょう

朝ごはんは朝の光と一緒に、目覚めるために大切な要素です。朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。朝ごはんを食べることで、体や脳にエネルギーを補給し、体温が上がり、活動が活発になります。

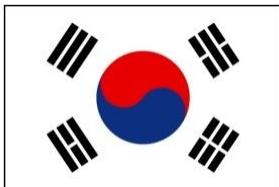


しっかり寝て、食べることで、活発に活動できるようになります。そして、日中に勉強・スポーツ・遊びなど、頭や体を十分に動かせましょう。十分に活動すれば、夜は疲れて自然と早く眠れるようになります。



世界の朝ごはん紹介

世界の国々ではどんな朝ごはんを食べているのかな？代表的なものを紹介します。



朝ごはんレシピ！！参考にしてください

簡単!
朝ごはん
レシピ

電子レンジでつくる 蒸しパン



材料

(直径5.5cm×高さ5cmの
カップケーキ型3個分)

★小麦粉	1/2カップ強(65g)
★ベーキングパウダー	小さじ1/3
★砂糖	小さじ2
★粉チーズ	大さじ1と1/2
★牛乳	60mL
★ミックスベジタブル(冷凍)	60g
★ロースハム	1枚
★油	小さじ1強(5g)

エネルギー 約460kcal



つくり方

- ミックスベジタブルを電子レンジ(500W)で40秒加熱して、解凍しておきます。ロースハムは5mm×5mmに切れます。
- ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、粉チーズを入れて、よく混ぜます。
- ②の中に①を入れてよく混ぜます。
- ③④に牛乳を加えて、ゆっくりとよく混ぜます。牛乳がよく混ざったら、油を入れてさらに混ぜます。
- ⑤⑥が少し膨らみ出したところで、電子レンジ利用可能な耐熱(紙やシリコン)のカップケーキ型に、半分から6分目くらいの高さまで流し入れます。
- 電子レンジ(500W)で、1個当たり1分10秒加熱します。
※ボウルのかわりにビニール袋を使うと、洗い物が減らせます。
※生地を入れ過ぎると、加熱した時にあふれことがあります。
※加熱が足りない時は、10秒ずつ追加してようすを見てください。



○カップケーキ型1個分(流し入れる生地の量を70gとした場合)当たりのエネルギー量は約140kcalです。

※エネルギー量は食事によって違いがあるため、あくまでも一例であることをご了承ください。

学校のホームページの【桜川の食育】の【レシピ紹介】の中に、【朝食レシピ】を紹介していますので、ぜひ活用してください。朝ごはんのヒントにしていただけたら、幸いです。

右の二次元コードから、ご覧いただけます。

