

毎日、寒い日が続きます。朝起きるのがつらいですね。休み中に生活が不規則になった人は、もとにもどりましたか？ 生活リズムの乱れは、健康にとって一番の大敵です。1日の朝・昼・夕に、バランスのよい食事を食べ、しっかり睡眠をとって運動をしましょう。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を守り、かぜなどの病気にならないように、くれぐれも気を付けて過ごしてください。



バランスよく食べる工夫

4つのお皿



バランスのよい食事を考えるためには、4つのお皿を意識して、食事作りをしましょう。とはいえ、朝は、用意する人も食べる人も忙しく、わかっていても十分な食事をとることが難しいです。そこで、その工夫を紹介します。

その1 前日に下ごしらえ



夕食の支度をしながら、翌朝の野菜も一緒に切ってしまう。例えば、付け合わせのせん切りキャベツを切ったついでに、翌朝の野菜炒めのキャベツを切っておくなど。

その2 残り物活用



煮物などは、朝の分も見込んでたくさん作っておき、温めなおして出すことはよくあると思います。また、ひじきの煮物などは、卵焼きに入れて和風卵焼きにすると、卵だけより食品の数が増えるのでお勧めです。

その3 調理法の工夫



魚は、アルミホイルを敷いて焼くと片付けが簡単です。グリルに入れておけばできるので、お勧めです。フライパンはふたを活用すると時間が短縮できます。味付けも、朝はめんつゆを使うと手早いです。

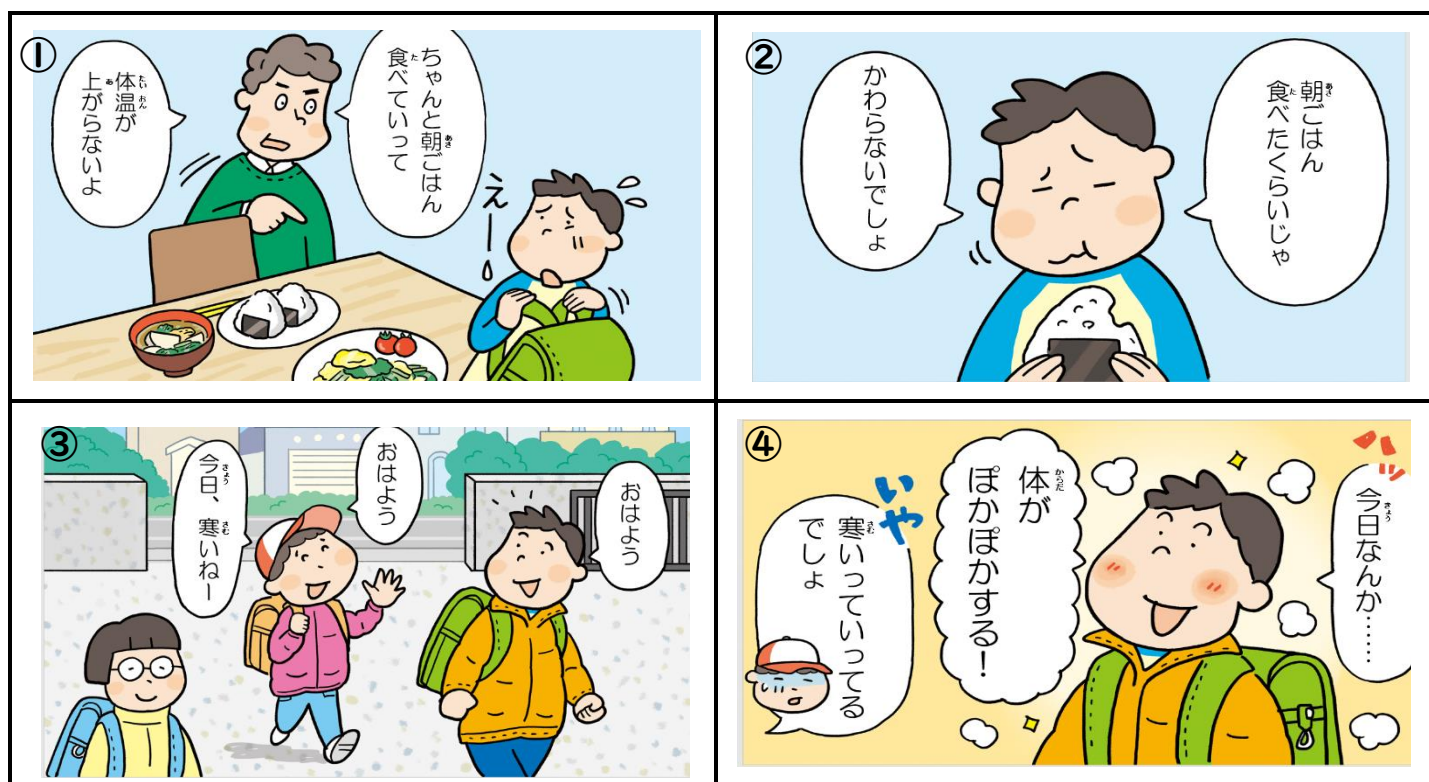
その4 おまとめ献立



忙しい朝には、おまとめメニューはいかがですか？

忙しい朝には、4つのお皿を組み合わせることが難しい時があります。そんな時は、主食と主菜を兼ねた1品を用意するなどの工夫をしてみましょう。例えば、主食のパンと主菜を組み合わせたハムチーズトーストや、豆乳を使ったかぼちゃのスープのように汁物を具沢山にするとこれだけで、副菜になります。また、ツナレタス丼のように、ごはんの上に野菜や具をたっぷりとのせれば、1品で主食・主菜・副菜を兼ねた献立もできます。ここに、温かいみそ汁などを付ければ、4つのお皿がそろった朝食の出来上がりです。

朝ごはんを食べると体温が上がる



朝ごはんには、眠っている間に下がった体温を上げる働きがあります。朝ごはんを食べて体温が上がることによって、脳や体が目覚めて、活発に動くことができたり、腸の働きがよくなったりします。

ところが朝ごはんを食べないと、体温が十分に上がらず、体が目覚めないまま、授業を受けることになってしまいます。体温は、朝ごはんを食べた後から上がり始めて、昼頃にもっとも高くなります。



朝ごはんを食べていなくても、登校などで体を動かすことによって、体温は一時的に上がります。

しかし、上がった体温を維持するエネルギーや栄養素が不足しているため、また少しずつ下がってしまいます。

学校生活を、楽しく充実させるためにも、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



朝ごはんレシピ！！参考にしてください

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。

