



# 給食だより 5月

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

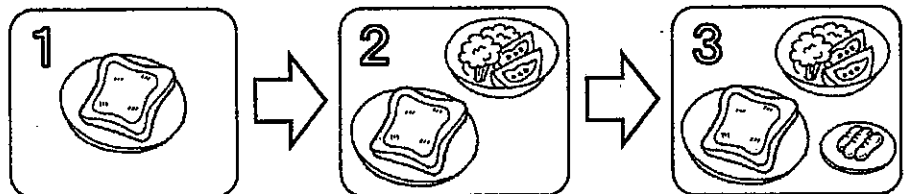


## 朝ごはんステップアップ 1・2・3

主食

主食 + 1品

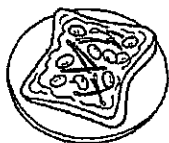
主食 + 2品



朝ごはんに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。

## つくってみよう♪ 朝食レシピ

### 豆のピザトースト



①ケチャップを食パンに薄くぬる。②①の食パンに大豆の水煮と食ベやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

### じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

### わかめサラダうどん

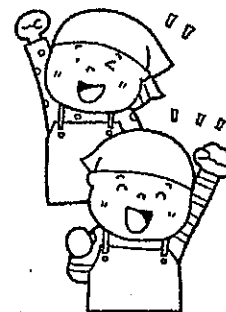


①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

### 厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。



Let's cook

## ..... 朝ごはんの効果 .....

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

<p>早起き</p> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>早寝</p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>
---	--	---