



かめ〜かめ〜通信

H27・6・22 上山中文化部 1号



朝ごはん食べたね〜?



上山中学校の生徒の皆さんこんにちは！！

初めまして、かめおばあです。おばあが1年間色々なお話しをするからちゃんと読んでね〜。よろしくね〜！！

さて、まず第1回目は朝ごはんについて、話してみようかね〜。

みんなは毎日朝ごはんを食べているかね〜？朝ごはんは、体と頭を目覚めさせるための大切なエネルギー源ってよ！まずは「食べる」ことが一番大切ですから、マンネリでもしょうとう！とにかく「食べる」ことを意識しましょうね〜！

朝ごはんの大切な役割

1. からだの活性化

朝ごはんを食べると、体温が上がり、血液の流れが良くなって、体のすみずみまで栄養が運ばれ、体力がアップします。

2. 脳のエネルギー源に

朝ごはんを食べると脳にエネルギーが届いて、脳が活発に働き、やる気と集中力が高まり、学力がアップします。

3. 快便効果

胃腸が刺激され、排便しやすくなります。

4. 肥満防止

朝ごはんを食べないと、お昼にお腹がすいて一度に沢山の量を食べてしまい、完全燃焼されなくて、体にエネルギーがたまり、太る原因になる。

5. 気分を落ち着かせる

朝ごはんを食べると血糖値が上がり、“イライラする”ことが減り、人間関係が良くなります。



朝ごはんのポイント!!

* 3つのグループを考えて食べましょう。

黄の食品

グループ

(ご飯、パン、うどん等)
働く力や体温となる物



赤の食品

グループ

(肉、魚、豆腐、卵等)
血や肉、骨をつくる物



緑の食品

グループ

(野菜、果物、海藻等)
体の調子を整える物



朝ごはんステップアップ法!!

ステップ1

*とにかく食べる！

牛乳1杯(赤)、バナナ1本(緑)、おにぎり1個(黄)、トースト1枚(黄) など

ステップ2

*何かを組み合わせる！

牛乳1杯(赤)+トースト(黄)
ヨーグルト(赤)+バナナ1本(緑)
味噌汁(赤)+おにぎり1個(黄) など



ステップ3 朝ごはん簡単レシピにチャレンジ!!

<5分で出来るレンジチャーハン>

材料(1人分)

レタス: 中1枚 ご飯: ご飯茶碗1杯分(150g) 卵: 1個

ハム: 2枚 ごま油: 小さじ1 塩: 小さじ1/4 こしょう: 適宜

<作り方>

1、レタスは一口大にちぎり、ハムは1cm四方に切る。耐熱の容器に卵を割りほぐし、ハム、ご飯、ごま油、塩を加え混ぜる。

2、1をレンジ500Wで2分30秒(600Wは2分)加熱し、ざっくりと混ぜる。レタスを加えてかるく混ぜ、こしょうをふる。

3つのグループを組み合わせた朝ごはんを食べる事が出来るとしょうとうだね〜。朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を過ごそうね〜！！

