



# おいしく ぱくぱくだより

No. 86

令和3年8月発行  
ほいく課 管理栄養士

毎月19日は食育の日

**19**

shokuiku

そうだ、朝ごはんをしっかりと食べよう

## 朝ごはんんで元気いっぱい！

朝ごはんは「体の目覚まし」です。朝ごはんを食べないと頭も体もぼーとしたまま午前中を過ごすことになってしまいます。朝ごはんをしっかりと食べると、3つのめざましにスイッチが入り、元気に活動できます。



朝ごはんんで、  
3つのめざまし  
スイッチ  
オン！



### 体のスイッチ

朝ごはんを食べないと、だるさや疲労感が残って元気が出ません。朝ごはんを食べると、体温が上がります。毎朝同じ時間に朝ごはんを食べることで体のリズムが整い、疲れにくくなります。

### 脳のスイッチ

脳は寝ている間も休みなく働いているので、朝起きた時にはエネルギーが不足した状態になっています。脳に栄養が行き渡らず、イライラしたり、集中力がなくなったりする原因にもなります。



### おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると腸の動きがよくなり、うんちもスッキリ出るようになります。うんちがスッキリ出ると気持ちよく過ごせます。



朝ごはんをおいしく食べるために、早寝早起きの習慣をつけましょう！



★3つのスイッチをオンにするには、栄養バランスも大切です

### 主菜・乳製品

主菜：肉・魚・卵・豆・豆製品  
を使用した料理  
乳製品：牛乳・ヨーグルト・  
チーズなど



### 主食

ごはん・パン・麺類・  
シリアルなど



### 副菜・汁物・果物

副菜：野菜類を使用した料理  
汁物：具が多く入った汁  
果物：季節の果物など



★忙しい朝に手の込んだ朝ごはんを作る時間はない…でも栄養のある朝ごはんを食べさせたい…  
そんな時のちょっとした時短アイデアをご紹介します。

**汁物は具たくさんに！**

汁物は豆腐や卵、肉などのタンパク源に野菜やキノコ類を入れて具たくさんにすると、朝は主食を添えるだけで栄養バランスの良い朝ごはんになります！



**夜ごはんをアレンジ！**

みそ汁+ご飯 → **おじや**  
すまし汁+そうめん → **にゅう麺**  
シチュー+ご飯+チーズ → **ドリフ**

**冷凍野菜を活用！**

冷凍のまま炒めたり、レンジにかけて食材や調味料であえるだけ。忙しい朝に大活躍！冷凍ほうれん草やブロッコリーをレンジにかけて、下の具材で和えると**給食で人気のメニュー**に！



+ごま油  
+しょうゆ  
→ **ナムル**

+納豆  
+しょうゆ  
→ **納豆和え**

+かつお節  
+しょうゆ  
→ **おかか和え**

+のり  
+しょうゆ  
→ **磯かけ**



**●朝ごはんのためにストックしておくで大活躍する食材●**



●冷凍野菜

レンジにかけてもよし、そのまま炒めてもよし！手軽に野菜が摂れます。

●納豆

パックを出すだけ！栄養もあり、ご飯が進みます。



●たまご

たまご一つで手軽にメイン料理！



●ハム・ウインナー  
焼いて出すだけ！

●ヨーグルト

ある程度日持ちします。きな粉やジャムを混ぜても◎



●コーンフレーク

時間がないときの救世主。牛乳をかけるだけで一品に！



●サラダチキン・シーチキン・鮭フレーク

そのまま食べたり、野菜と和えたり、ご飯に混ぜておにぎりにしても◎



**夏場の水分補給のポイント！**



① **少しずつ…**

★一度にたくさん摂らず、数回に分けて、口に含ませるようにしましょう。のどが渇いてから大量に水分を取ると体がだるくなります。

② **甘くないもの…**

★水や麦茶、ほうじ茶などの甘味のない物にしましょう。  
★清涼飲料水は糖分が多く、水分補給として与えていると、食事が食べられず、夏バテの原因になります。

③ **理想的なタイミング…**

★汗をかく前や、のどが渇く前から飲むようにしましょう。  
・朝起きたとき  
・遊びに出かける前と後  
・お風呂に入る前と後  
・寝る前 など…

**旬の野菜・果物を食べて熱中症予防！**

旬の食材には、その季節に必要な栄養成分が多く含まれています。

夏野菜は、夏に不足しがちなカリウムやビタミン類、水分などをたっぷり含んだものが多くあります。きゅうり、ピーマン、とうがん、なす、トマト、すいか等の夏野菜・果物を美味しく食べて、体の中からクールダウンして熱中症を予防しましょう。

給食では、夏野菜のカレーやもりもりぴーまんまん、にんじゃのスープ等で提供します。



**【食事からも水分補給】**

水分は飲み物だけでなく、汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれています。野菜の入ったみそ汁やスープなどの汁物は、水分だけでなくミネラル類の補給にもなります。

栄養を摂取すると共に水分補給のため、**毎日、三食、食事を摂るようにしましょう！**

