



おいしく

# ぱくぱくだより

令和5年8月No.96

ほいく課

管理栄養士



## ♡朝ごはんの大切さと水分補給♡

### ～「朝ごはんを食べていますか？」「夏場の水分補給は？」～

脳は寝ている間も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。「朝ごはん」を食べないと次の食事までエネルギーが補給されないため、イライラしたり、集中力がなくなったりします。

「朝ごはん」は大切なエネルギー源です。しっかり食べる習慣をつけましょう。また、熱中症や夏バテ防止にも効果を発揮します。そこで、手軽な「朝ごはん」と効果的な「水分補給」について考えてみましょう。

## ♡朝ごはん、何を食べる？ 献立の立て方は？♡

### ① 主食

熱や力になる食品  
(脳のエネルギー源になる食品)



### ② 主菜

血や肉や骨になる食品  
(体をつくるもとになる食品)



### ③ 副菜

体の調子をととのえる食品  
(野菜・果物・きのこ類・海草類等)



### 献立をラクに立てるためには…

- 1, 主食を決める
  - 2, ①主食にあう②主菜と③副菜を組み合わせる
- ★主食がごはんの例⇒納豆・お浸し・みそ汁  
★主食がパンの例⇒スクランブルエッグ・野菜サラダ・牛乳

## ♡朝ごはんが食べたくなるポイントは…♡



- ★毎日決まった時間に起きて、食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食を控え、寝る直前には食べない
- ★夜更かしをせず、決まった時間に早く寝る

## ♥アイデア満載・時短テク!♥

忙しい朝に手の込んだ朝ごはんを作る時間はない…でも「朝ごはん」を食べさせたい!そこで、時短テクニックをご紹介します!

### ① 作り置きのおかずを使う



時短に大活躍の作り置きおかず。週末にまとめてひじきの煮物等を作り、数日間その作り置きを使うと簡単に朝ごはんができて、手間が省けます。ひじきの煮物を入れた卵焼きや、茹でたじゃが芋にひじきの煮物を混ぜる等、一品あれば何にでも活用できます!

### ② 夕飯を作る時に、次の日の朝の分も調理しておく

野菜を前日に切っておき、そのまますぐにレンジにかけられるように小皿に移しておいたり、シチューを多めに作り、朝はパンにチーズと一緒にのせて焼く、ごはんと混ぜてリゾット等、前日にちょっと準備しておけばラクラク朝ごはんが作れます!



### ③ 冷凍野菜を使う



レンジにかけるだけ!忙しい朝に大活躍!冷凍のかぼちゃをレンジにかけて薄切りきゅうりとマヨネーズで和えるとサラダの完成!卵と一緒に冷凍のままのほうれん草とミックスベジタブルを炒めてもよいですね。

### ●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!手軽に野菜が食べられます。

#### ●納豆

パックから出すだけ!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!



#### ●フレーンヨーグルト

きな粉やジャム、フルーツを混ぜて!カルシウムも豊富!



#### ●ハム

そのまま出すだけ!



#### ●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優れたもの…

## ♥夏場の水分補給は? 何をどのように飲めばよいの...♥

### ポイント

- ① 少しずつ... ⇒ ★一度にたくさん飲むのではなく、数回に分けて、口に含ませるようにしましょう。
- ② 甘くないもの... ⇒ ★水や麦茶等の甘味のない物にしましょう。  
★スポーツ飲料は糖分が多く、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…
- ④ 食事からも水分補給 ⇒ ★水分は飲み物だけではなく、食事にも含まれます。野菜の入ったみそ汁やスープ等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。

**毎日、三食、食事を摂るようにしましょう!**

### 旬の野菜・果物を食べて、熱中症を予防しましょう!

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。夏場が旬のきゅうりやピーマン、なす、トマト、すいか等の夏野菜と果物には夏に不足しがちなビタミン類やカリウム、水分等が多く含まれているため、体の熱を出し、熱中症予防に効果があります。給食では「夏野菜のカレー」や「ごまごまちんぷい(なすともやしのごま和え)」を作ります。

