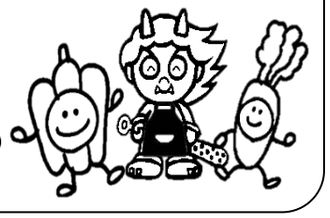
茨木市中学校食育通信

Let's eat!! 6月号



中学生は、大人になるための準備をする時期でもあります。勉強や部活動、習い事などで忙しい人もいるかもしれませんが、健康な身体を作るためには、バランスの良い食事を規則正しくとることが大切です。

朝ごはんを食べて登校していますか？

朝ごはんは、英語で「breakfast」といいます。断食（fast）を破る（break）という意味です。朝ごはんをぬくと長時間、食事を摂らないことになります。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。

１日の始まりにきちんと朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを食べると

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（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）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、よく噛んで食べることで、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。

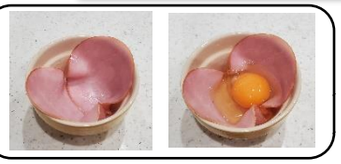
朝ごはんレシピ

トースト＆ココットエッグ＆ミニトマト

【材料】
食パン・バター
- 卵１個・ハム２枚
- 塩ひとつまみ・こしょう少々

ミニトマト

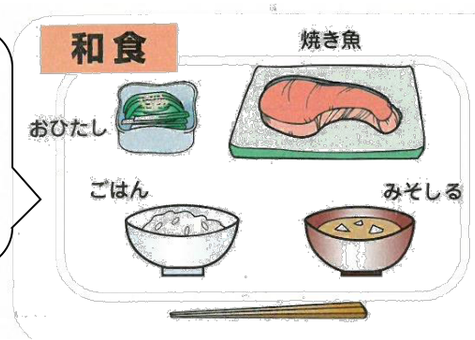
【作り方】
①食パンは焼き、バターを添える。
②耐熱容器にハムを敷き、卵を割り入れ、塩をふる。
オーブントースターで５～６分焼き、こしょうをふる。
③ミニトマトは、ヘタを取り流水で洗い、水気をふく。

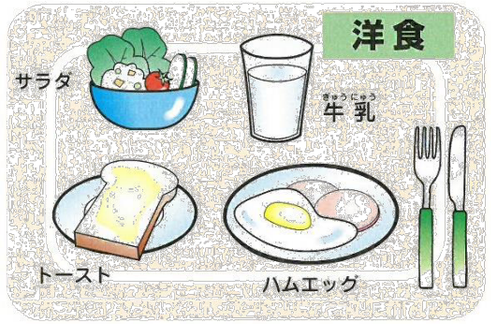


どんな朝ごはんを食べる？

時間がないからといって、エネルギーを補給できるゼリーやドリンクですませていませんか？
朝ごはんの効果を最大限に発揮するためには『主食・主菜・副菜』がそろった朝ごはんが理想的です。

「主食」「主菜」「副菜」がそろった理想の朝ごはん（一例）





しかし、理想的な朝ごはんを食べることが難しい場合には、何も食べずに学校に行くのではなく、下のイラストのように、簡単に用意できるものを組み合わせて食べましょう。

パン　おにぎり　シリアル　ヨーグルト　牛乳　チーズ　スープ　ミニトマト　果物

ツナキムチ丼

【材料】
A
- ツナ缶 1/2 缶（35ｇ）
- 白菜キムチ　30ｇ
- マヨネーズ　小さじ1
- ごま油　少々

焼きのり　少々
温かいごはん　茶碗 1 杯分

【作り方】
①ボウルに A を入れて混ぜる。
②器にごはんを盛り、ちぎったのりを敷き、①をのせる。

即席のスープと一緒に…

鮭おにぎり＆ブロッコリーの塩昆布和え

【材料】
おにぎり２個分
- 温かいごはん　200ｇ
- 甘塩鮭　１切れ（鮭フレークでも可）

- ブロッコリー　2～3房
- 塩昆布　適量

【作り方】
①鮭はグリルで８分ほど焼く。身をほぐしてごはんに混ぜ、三角形ににぎる。
②ブロッコリーは塩ゆでし、塩昆布と和える。

野菜たっぷりのみそ汁と一緒に…