

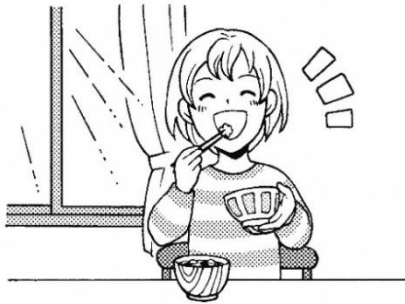
きゅうしょくたより

令和5年5月号
高岡市立伏木小学校

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとっても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。



1日は朝ごはんから始まる

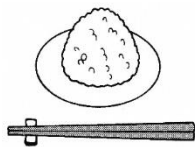


朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

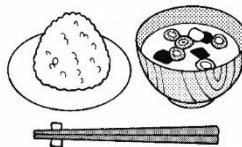
朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)



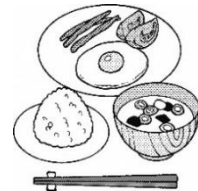
いつも食べてない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ (主食+1品)



主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。

ジャンプ (バランスを考える)



主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養バランスがよりよくなります。

献立紹介「白えびの宝石揚げ」

〈材料(4人分)〉

・平田えび	60g	・砂糖	大さじ1
・大豆水煮	60g	・しょう油	小さじ2
・高野豆腐	12g	・みりん	小さじ2/3
・片栗粉・油	適量	・酒	小さじ2/3
		・青のり	お好みで

〈作り方〉

- ① 高野豆腐は水で戻し、さいの目に切り、水気を絞っておく。
- ② 平田えび、大豆、高野豆腐に片栗粉を付けて160℃の油で揚げる。
- ③ 調味料を煮立てるか、電子レンジで加熱し、たれを作る。
- ④ ②を③であえる。好みで青のりを振る。