

いただきますいむ

夏本番です。暑さが増すこの時期は、疲れや暑さで体調を崩しやすくなる時もあります。睡眠をしっかりとり、朝食を食べて元気に学校生活を過ごしましょう。



たいせつ あさ 大切ですよ朝ごはん！



からだ めざ
体を目覚めさせる！



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる！



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝食の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、

すっきり排便ができる！



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食事がよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスが

とりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

旬の食べ物

ピーマン



朝食



レシピ

【切り干し大根のソース炒め】

名産のピーマンがおいしい季節です。ピーマンは原産地が熱帯地方なため、高温の22℃～23℃が栽培に適する温度で、夏から秋中心の野菜です。特に豊富な栄養素はビタミン類です。免疫力を高めるカロテンも豊富で、油で調理すると吸収されやすくなります。名産のピーマンは10月頃まで給食で使うことができます。栄養があり、おいしいピーマンを食べてくださいね。

<材料：4人分>

- ・切り干し大根：40g
- ・玉ねぎ：400g
- ・にんじん：120g
- ・ピーマン：80g
- ・ハム：60g
- ・青のり：少々
- ・お好み焼きソース：60g
- ・植物油：16g

(作り方)

- ① 切り干し大根40gを水でもどし、水気を絞る。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ハムは千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①と②を炒め、お好み焼きソースを入れてさらに炒め、味を調える。
- ④ 器に盛り付け、青のりをふりかける。



ごはんやパンのおかずに合いますよ！