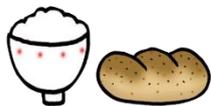
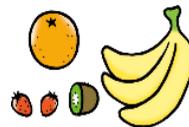




新緑がまぶしい清々しい季節です。新学期が始まって、はや1ヶ月がたちました。子供たちは、元気に学校生活を送っています。しかし季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、新しい環境での疲れがでやすくなります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

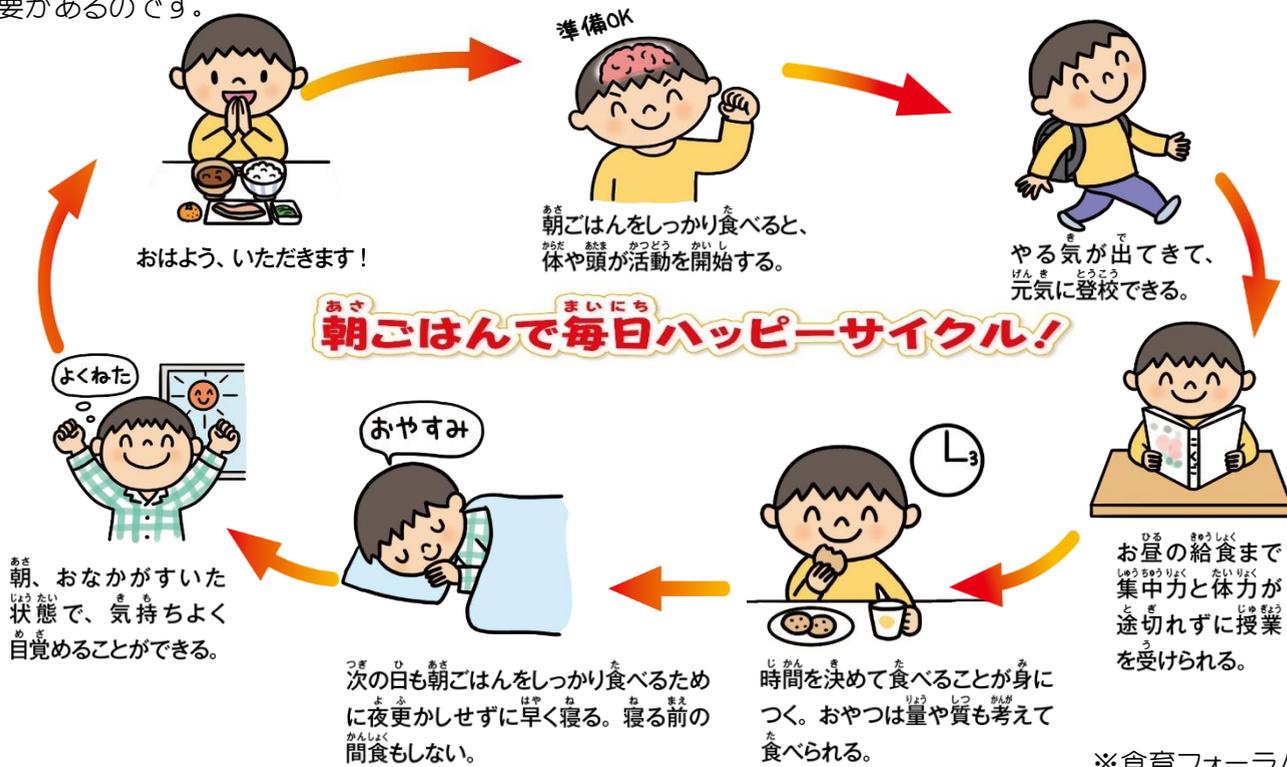


朝ごはんを食べましょう！！
1日3回の食事で朝ごはんが大切なのはなぜでしょう？



朝ごはんを食べることは、睡眠による休眠モードから活動モードへ、心身を切り替えて生活リズムを整えるために、とても大切なことです。朝ごはんは睡眠中に下がった体温が再び上がるのを助け、血液の流れもよくなるので、眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器も刺激されて活動を始め、便通がよくなります。

また、脳を活発に動かすためにも朝ごはんは欠かせません。脳はほぼブドウ糖だけをエネルギー源にしていて、これはご飯などに多く含まれる炭水化物が体内で分解されて作られます。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めたときには夕ごはんで得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給する必要があります。



★ 朝ごはんをつくるためのポイント！！ ★

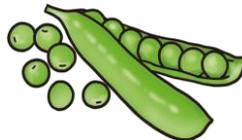
食品は3つのグループ(黄・赤・緑)それぞれから偏りがないように選びましょう。献立表(表面)は、3つのグループに分けています。熱や力のもとになる食品のグループ(黄)のパンやごはん、血や肉になる食品のグループ(赤)の肉や魚、卵、そして体の調子を整える食品のグループ(緑)の野菜や果物です。これらの3つのグループから組み合わせて考えると、栄養バランスが整い、彩りも美しくなります。

● 家庭用レシピ ● ピースごはん <材料 4人分>

- 米 2合 (300g)
- もち米 20g
- 水 適量
- しお 小さじ1/2
- 日本酒 小さじ1弱
- 出し昆布 5cm
- グリーンピース(さや付) 200g位
- (正味100g位)

<作り方>

- ①米ともち米は洗っておきます。
 - ②グリーンピースはさやから豆をとり出しておきます。
 - ④炊飯器に米ともち米を入れ、出し昆布、塩、日本酒を加え、水を注ぎ、グリーンピースを米の上のせて炊きます。
- グリーンピースの栄養・・・たんぱく質や炭水化物など豆としての栄養がとれる。ビタミンも豊富。



※今しか食べられない旬のグリーンピースでおいしいピースごはんを作ってみませんか？

◎食材の産地、給食写真をホームページに毎日掲載しています。ぜひ、ご覧ください。朝ごはん作りの参考になるようにレシピも時々掲載します。

