**食育だより**

**5月号**

～朝ごはんをたべよう！～

一日のスタートに朝ごはん。みなさんはしっかり食べていますか？忙しいからといって何も食べないでふらふら…

![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\RVGO8UHD\MC900281091[1].wmf]()なんてことはありませんか？？なぜ朝ごはんが大切なのか、ちゃんと理由があるんですよ！

**朝ごはんのすごいパワー　　　　　　　朝ごはんを食べることで、次のような効果がみられます**

**勉強がはかどる！**
シャキッと起きられずに、ぼーっと過ごしていませんか？朝食には、寝ている間に低下した体温を上げる効果があり、活動する

ためのウォーミングアップの役割があります。また朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足して、昼ご飯を

![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\K4MK4X6T\MC900307734[1].wmf]()食べるまでやる気や集中力がでにくくなってしまいます。頭と体をちゃんと動かすためにも、朝ごはんを食べることは大切です！

![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\1H6D2770\MC900352396[1].wmf]()**お通じがよくなる！**
人間の身体は、食事をとると胃や腸が刺激され、それに続いて肛門の筋肉がみやすくなるようにできています。

朝ごはんを食べた後にトイレに行く習慣をつけると、毎朝の便通も良くなります。

**朝食は、1日を過ごすための大事なエネルギー源**
朝ごはんでとったエネルギーは夜ごはんよりも消費されやすくなっています。同じ1日の食事でも、朝食をしっかりと、その分夜を

![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\1H6D2770\MC900388772[1].wmf]()少な目にする習慣をつけるだけでも、太りにくくなる効果が期待できます。ごうかすぎる夕食をひかえ、寝る前には食べないように

するなど、3食のバランスと、食べるタイミングを見直すことが大切です。

**朝食が食べたくなるポイント**

**1、夜ふかしをしない　2、夜食をひかえる　3、毎日決まった時間に食べよう**

朝ごはんを食べる習慣がない原因には『生活の夜型化』が関係しています。食事時間がばらばらで、とくに夜ごはんをおなかいっぱい食べることや、寝る時間が遅いというような生活を送れば、朝になってもなかなか起きられず、朝食を食べる気になれないというように、朝食を食べない理由ともつながります。食習慣といっしょに生活習慣についても一度見直してみましょう。

**朝食は主食を中心に、副菜・主菜も組み合わせよう♪**

**白菜とほたてのおじや**

**―貝柱のうまみをかき卵でとじこめて―**

材料（2人分）

　白菜　　　　　　　　　100g

 ごはん　　　　　　　　160g

　ほたて貝柱(缶詰)　　　50g

　酒　　　　　　　　　　大さじ1

　しょうゆ　　　　　　　小さじ1/2

　塩　　　　　　　　　　小さじ1/2

　卵　　　　　　　　　　1個

　青ネギ　　　　　　　　2本

![C:\Users\sfc048\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\L86IMY41\MC900293468[1].wmf]()

朝食を食べているあなたも、食べる内容まで気にしていますか？

作り方

1.白菜は3cm長さの細切りにする

2.ごはんはざるに入れ、さっと水洗いしてねばりをとる

3.厚手のなべに(1)、(2)、ほぐしたほたて貝柱と汁、

水2カップと酒を入れ、強火で煮る。沸とうしたら

弱火にかえてアクを取る

4.白菜がやわらかくなったら、しょうゆ、塩で味を

調え、溶き卵を流し入れる。

火をとめ、器にもりつけて青ネギをちらせば完成★

参考：キッコーマンHP

朝食を食べているといっても“牛乳だけ”、“菓子パンだけ”

なんてことはありませんか？ごはんやパンなどの主食は、

炭水化物の供給源となる食べ物です。炭水化物は分解されるとブドウ糖になり、脳や体のエネルギー源となります。

しかし、炭水化物をエネルギーとして使うためには、副菜や主菜に入っている栄養素が必要です。

バランスよく食べる工夫をしてみよう！

手軽なおかずでもバランスのとれた朝食はできるよ♪

朝ごはんを作ってみよう(^O^)♥



連載コーナー

**オリジナルお弁当をつくってみよう**

このコーナーでは、みなさんが自分だけのオリジナルお弁当を上手に作ることが出来るようにアドバイスをします♪

第一回目は『お弁当作りの5つのポイント』を紹介するよ(^^)/

![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\X2Q6Q80V\MC900054106[1].wmf]()

1. 自分に合ったサイズのお弁当箱を選ぼう
2. 動かないようにしっかりつめよう

持ち運んでも中身が動かないで、それぞれの料理のおいしさが保てるように、しっかりつめよう！

1. 料理の組み合わせは主食3：主菜1：副菜2の比になるようにしよう

3：1：2につめることは、エネルギーを適量にして、栄養バランスをとるための重要なポイント！

1. 調理法が異なったおかずを組み合わせよう

主菜も副菜も揚げ物料理では、エネルギーが多すぎて、栄養バランスも味の取り合わせも、

かたよってしまいます。油の多い料理や味の濃い料理は1品にしましょう。

1. 何よりも大切なことは、おいしそうで、きれいなこと

いろどりや形が豊かなことは、料理の組み合わせがよく、いろいろな食材が入っていることの

あらわれです。自分らしさを表現してつめましょう！

京都クイズ

毎年5月15日に行われる、京都の三大祭の一つ「葵祭(あおいまつり)」の正式名称は何でしょう？

1. 上賀茂祭（かみかもさい）
2. 下鴨祭　（しもがもさい）
3. 賀茂祭　（かもさい）

![C:\Documents and Settings\今井\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\O2WSG15G\MC900228409[1].wmf]()![C:\Documents and Settings\今井\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\RZ96GEF5\MC900078963[1].wmf]()![C:\Documents and Settings\今井\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\2X587OZX\MC900445798[1].wmf]()

正解：③賀茂祭（かもさい）

![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\RMWO2PAQ\MC900215374[1].wmf]()![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\RMWO2PAQ\MC900193520[1].wmf]()![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\051LSB0K\MC900193428[1].wmf]()

同志社女子大学 公衆栄養学研究室

5月の食材

春キャベツ：甘くてやわらかい春キャベツ

新じゃが：ビタミンCたっぷり!皮が薄く柔らかいことが特徴

さやえんどう：実はえんどうの未熟な豆の正体はグリーンピース!

たけのこ：煮物や筍ご飯、若竹汁など用途はいろいろ!!

タラの芽：独特のほろ苦さが特徴。天ぷらがおススメ。

初鰹：お刺身はもちろん、たたきにしても美味。

いちご：かわいい姿はみんな大好き!ビタミンCの宝庫

夏みかん：酸味があるので夏みかんゼリーはいかが？

新茶：一番茶にはうま味成分がたっぷり。新茶で一服しましょう♪

5月といえばGW（ゴールデンウィーク）です。この連休を機会に親子で料理をしてみませんか？旬の食材を使って、食卓から季節を感じましょう。

**保護者の方へ**