

新学期がスタートして1か月が経ちました。元気に1日を過ごすためには、朝ごはんが欠かせません。バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



朝ごはんを食べるとどんないいことがあるのかな？

春日市の小学校では、「あかおにげんき」の合言葉で朝ごはんのよさを伝えているよ。



ゆりさん

あ たま(脳)スイッチ ON!

朝起きた時の脳はエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べて、エネルギーを届けましょう。

★炭水化物
(ごはん・パン・麺など)

か らだスイッチ ON!

朝ごはんを食べることで体温が上がります。体がすっきり目覚めます。

★たんぱく質・無機質
(肉・魚・卵・乳製品・豆類など)

お なかスイッチ ON!

朝ごはんを食べると腸が活発に動き出します。便通がよくなるので、朝から気持ちよく過ごすことができます。

★ビタミン・食物せんい
(野菜・くだものなど)

に こにこ元気!

朝ごはんを食べ、3つのスイッチをオンにして、「にこにこ元気」で学校へ登校しましょう。



<ご家庭でも「朝ごはんのススメ」!>

春日市では毎月1回、給食のテーマ献立として「朝ごはんのススメ」を実施しています。当日の給食にて朝ごはんにおすすめの料理を出したり、献立カレンダーで子供達に朝ごはんのよさを伝えたりしています。また、毎月の給食だよりにて給食に出した朝ごはんレシピも掲載しています。

春日市のホームページにて昨年度小学校で公開した朝ごはんについての動画を掲載しています。右の二次元コードを読み取ると動画を見ることができます。ぜひご覧ください。



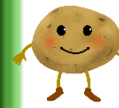
朝ごはんのススメ
動画「前編」
二次元コード

給食だよりの過去のバックナンバーはこちらから↓



食育ひろば(学童・思春期)
二次元コード

かんたん! 朝ごはんレシピ



今月のテーマ食材は…



基本 レンジでじゃがいも

【作り方】

- 1 じゃがいもを洗い、皮をむく。芽をとる。
- 2 むらしたキッチンペーパーで1のじゃがいもを包む。
- 3 2をさらにラップで包む。
- 4 耐熱のお皿にのせて電子レンジ(500W)に3分ほどかける。
- 5 レンジから出して、はしをさしてみてもスツと通れば出来上がり。

※先にじゃがいもをレンジにかけ、皮をむく方法もあります。レンジから出してすぐは熱いので粗熱をとるなどやけどに注意しておきましょう。



<じゃがいも豆知識>
 じゃがいもは「野菜類」ではなく「いも類」に分類されます。炭水化物を多く含むので、世界には主食として食べる国もあります。ビタミンCも豊富なので朝ごはんにおすすめです。

基本レンジでじゃがいもを使って簡単にできる料理を紹介

ひじきポテトサラダ

5月16日(火)に給食に登場

【作り方】

- 1 基本レンジでじゃがいもを作り、1cmほどの角切りにして冷ます。
- 2 ひじきは30分間水につける。【時間がないときはお湯(約90℃)で10分間つけておく。】
- 3 小さ目の鍋にお湯を沸かして、2のひじきを入れて5分間ゆでる。ザルに上げて水洗いする。
- 4 枝豆は洗って解凍し、中身を取り出す。
- 5 じゃがいも・ひじき・枝豆をボウルに入れ、合わせた調味料を入れて混ぜ合わせたら出来上がり。



★ひじきは少し大変だなと感じる方へ ~手軽なアイデア紹介~

塩昆布やあじのりを刻んで入れるのもおすすめです。最近ではそのまま使える「味付けひじき」などもあるようです。海藻はミネラルたっぷりぜひとってほしい食品のひとつなので、気軽にとってほしいなと思います。