

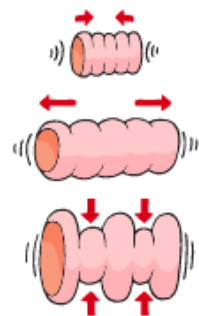


## 朝ごはんを食べて、「おなかスイッチ」オン!

10月号にて「あかおにげんき」の合言葉で朝ごはんの働きをご紹介しました。頭や体のスイッチをオンにするだけでなく、「おなか」のスイッチをいれるために朝ごはんはとても大切な働きがあることをご存じですか？  
朝ごはんをしっかり食べて排便のリズムを整えましょう。

### Q.なぜ朝ごはん「おなかスイッチ」が入る?

A. 胃の中に食べ物が入ってくると大腸が蠕動運動(腸の筋肉が波のように収縮を起こして腸内のものを移動させる運動)を起こし、排便を促します。



### Q.「おなかスイッチ」が入るとどんないいことがある?

A. 健康のキーポイントは腸内環境を整えることです。腸内環境を整えると、血行がよくなる・肥満を防止する・ストレスをためにくい体になるなどのよいことがあります。便秘になると腸の働きが悪くなり腸の悪玉菌が増え、腸内環境は乱れます。便秘の予防に朝ごはんはとても大切な役割をしているのです。

### Q.特に「おなかスイッチ」を入れる食べ物は?

A. 野菜や果物、海藻やきのこなどです。忙しい朝に取りにくい食品ですが、工夫をしてぜひ朝ごはんにとり入れていただきたいと思います。毎月給食だよりの右側に手軽にとれる野菜料理を紹介していますのでぜひ活用ください。過去のナンバーは春日市のHPで確認できます。



食育ひろば(学童・思春期) 二次元コード

参考資料:中学生用食育教材【「食」の探求と社会への広がり ~食を通して自分たちや社会を見つめよう~】(令和3年3月)

## かんたん!朝ごはんレシピ



### あかおはんのスッキリ

今月のテーマ食材は...

## 海藻

### 基本 海藻の戻し方

少し手間がかかると感じる乾物の取り扱いですが、戻し方はとっても簡単です。  
<乾燥の海藻の場合>たっぷりの水に海藻を入れます。戻す時間はわかめなら5分、ひじきなら20分程度で戻ります。8~10倍に戻りますので、たくさん戻しすぎないように注意しましょう。  
<塩蔵の海藻の場合>塩がしっかり利いていますので、水洗いし、5~10分水につけて塩抜きをします。塩蔵の場合でも1.5倍程度に量が増えます。  
※いずれも商品の袋に書いてある調理法を参考にしてください。

#### <参考>

乾燥わかめは小さじ1杯で1g→汁物なら1gで約2人分が目分量  
乾燥ひじきは小さじ1杯で1g→ひじきの煮物なら3gで約1人分が目分量

### くきわかめの中華サラダ

1月23日に給食に登場!

#### 【材料:4人分】

茎わかめ	50g
ハム	20g(2枚)
キャベツ	80g
コーン	30g(大さじ2)
すりごま	大さじ1
うす口しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2
さとう	小さじ1
ごま油	少々

#### 【作り方】

- ① 茎わかめ、ハムは細切りにする。
- ② キャベツはせん切りにする。
- ③ 冷凍コーンは解凍する。(缶詰のコーンは汁気をきる。)
- ④ キャベツ、茎わかめ、コーンはさっとゆでて、冷ましておく。
- ⑤ ポウルに調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に茎わかめ、ハム、キャベツ、コーン、ごまを入れて和える。



給食で大人気のサラダです。「くきわかめは手に入りにくい」と感じていらっしゃる方もいるかもしれません。スーパーなら魚売り場に置いてあることもあります。

### ひじき入り肉そぼろ

#### 【材料:作りやすい量】

芽ひじき	10g	豚ミンチ	50g
おろししょうが	2g	油	少々
酒	小さじ2	しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2	みりん	小さじ2

#### 【作り方】

- ① ひじきは戻しておく。
- ② フライパンに油を入れ、豚ミンチを入れて炒める。
- ③ 戻したひじきとしょうがを入れて、更に炒める。
- ④ 火が通ったら、調味料を入れて味付けする。

ごはんの上のせたり、おにぎりの具にしたりするとおいしいです。給食でも人気のメニューです。