



このおたよりは、香南市教育委員会子ども課栄養士による「食育」に関するおたよりです。今回は、〈なぜ朝ごはんが大切？〉シリーズ、朝ごはんの役割②をお届けします。



〈なぜ朝ごはんが大切？〉



朝ごはんの役割②…体温アップ！

体が動くためには、ある程度体温が上がる必要があります。体温を上げる栄養は、《たんぱく質》です。寝ている間、脳の活動も体温も低下しています。朝、体温が上がらないままだと活動や遊びに集中できません。日中の活動を活発にするには朝ごはん（たんぱく質）が重要です。

〈どんな朝ごはんが望ましい？〉

朝ごはんにそろえたい栄養素

- ★脳のエネルギーになるブドウ糖
- ★体温を上げるたんぱく質
- ★排便を促す食物繊維 + 水分

主食 主菜 副菜のそろった朝ごはん

主食 …ごはん・甘くないパン・うどんなどのめん類

主菜 …肉・魚・たまご・大豆製品の料理

(ウインナー・ハム・焼き魚・はんぺん・卵焼き・目玉焼き・スクランブルエッグ・いり豆腐など)

副菜 …野菜を使った料理

(サラダ・お浸し・野菜炒め・煮物・みそ汁・スープなど)

作ってね 朝ごはん

◆和風スクランブルエッグ

溶き卵に、もどしたワカメ・じゃこを混ぜて、スクランブルエッグを作る。

◆はんぺんの変わり焼き

- ①はんぺん2枚を袋に入れ、つぶす。
- ②卵1個、たまねぎのみじん切り1/2個、ねぎ、コーン、片栗粉大さじ半分加えてよく混ぜる。
- ③小判型に丸めて焼く。



次号もお楽しみに！