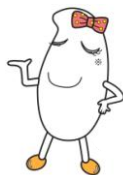


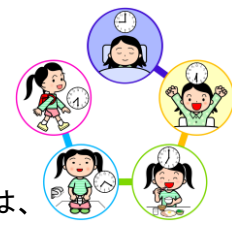
# 食育だより



ぎふ食育キャラクター  
ぎふまーいん

《第2号》  
岐阜県小中学校教育研究会  
栄養教諭・学校栄養職員部会  
平成27年11月

## 朝食で整える生活リズム

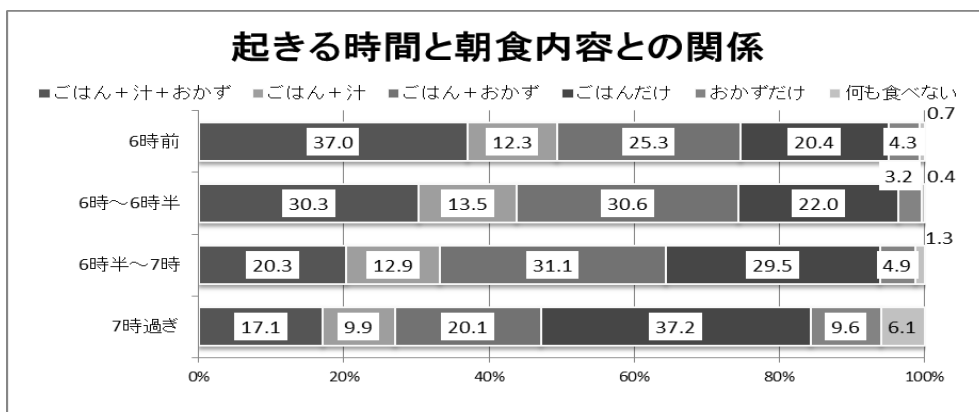


子どもが健やかに成長していくためには、「適切な運動」「調和のとれた食事」「十分な休養・睡眠」が大切です。朝食を食べない、夜遅くまで起きているといった不規則な生活は、生活リズムが乱れ、「からだがだるい」といった体調不良の原因になり、集中力の低下にもつながります。

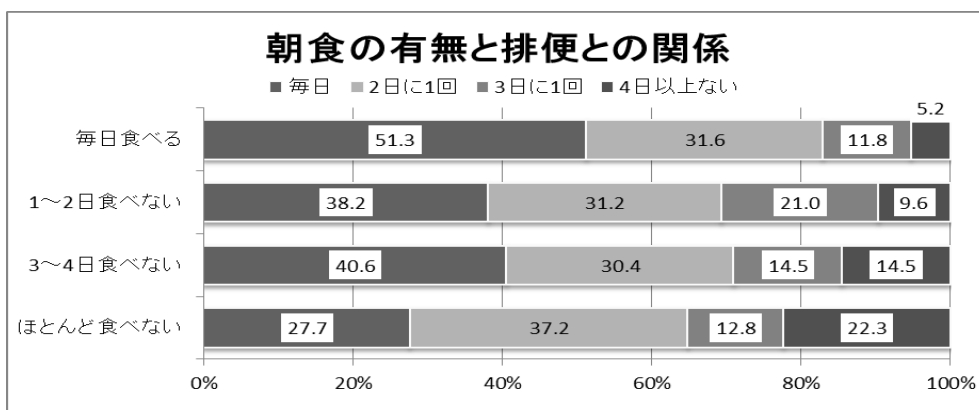
### ～食生活アンケートの結果より～

今年度の6月に岐阜県内の児童生徒の食生活の実態を把握するために、小学校64校、中学校36校でアンケートを実施しました。その結果、『起きる時間と朝食内容との関係』では、起きる時間が早いほど充実した朝食内容をとる割合が増え、起きる時間が遅くなるほど、「朝食を食べない」または「ごはんだけ」「おかずだけ」といった単品しか食べない割合が高いことが分かります。

《対象：小学校1～6年生》 H.27.6 栄養教諭・学校栄養職員部会「食生活アンケート」結果より



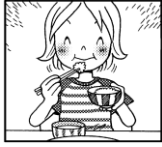
『朝食の有無と排便との関係』では、朝食を毎日食べる人ほど排便が毎日ある割合が高くなり、朝食をほとんど食べない人は、4日以上排便がないことが分かります。



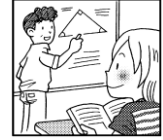
朝食は、体温を上げて、脳や体が活発に働くようにしたり、腸の働きをよくして排便のリズムを作ったりしてくれます。また、1日に必要な栄養素を十分とることができ、健康なからだづくりにつながります。

**早寝、早起き**をして太陽の光を浴び、**朝ごはん**をしっかり食べ、1日3回の食事を規則正しくとることで生活リズムをつくりましょう。





# ～バランスのよい朝ごはん 規則正しい生活リズム～



「ごはん+おかず+汁物」がそろっている食事は、多種多様な食品をとることができるので、自然に栄養のバランスがよくなります。しかし、忙しい朝の時間帯に色々な種類の料理を作るとは、なかなか大変です。そこで、電子レンジで作ることができる時短料理や、一品でいろいろな種類の食品がとれる料理を紹介します。

## ○ツナごはん

<材料> 4人分

ご飯 …茶わん4杯 砂糖…小さじ2  
ツナ …140g しょうゆ…大さじ1  
人参 …1/2本 酒…小さじ2



<作り方>

- ① 人参をみじん切りにする。
- ② 鍋にツナと人参、調味料を入れ、人参とツナに火が通るまで弱火で煮る。
- ③ ②をご飯に混ぜる。

人参が入ることで、ツナの魚臭さが消えます。  
鮭フレークでもおすすめです。

## ○野菜ときのこのレンジ蒸し

<材料> 4人分

ベーコン…4枚 人参…1/4本  
しめじ …80g えのきたけ…1/2株  
もやし …80g ごまドレッシング…お好みで



<作り方>

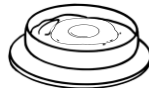
- ① しめじ、えのきたけを小房に分け、人参は食べやすい大きさに切る。もやしはよく洗う。
- ② お皿に野菜、きのこを並べ、上からちぎったベーコンをのせる。
- ③ ②にラップをして、電子レンジで4～5分加熱し、ごまドレッシングをかける。

ドレッシングは、家庭にあるお好みのものでOKです。ポン酢でもおいしく食べることができます。

## ○たっぷり野菜コロット

<材料> 4人分

たまご…4個 ハム…2枚  
たまねぎ…1/2個 しょうゆ…大さじ1  
人参…1/4本 塩・こしょう…少々  
キャベツ…4枚 ケチャップ…お好みで



<作り方>

- ① たまねぎはうす切りに、人参とキャベツは千切りにする。ハムは1cm幅に切る。
- ② 野菜、ハム、塩、こしょう、しょうゆをボウルに入れて混ぜる。
- ③ 容器に②を入れて中央をへこまし、たまごを割り入れる。黄身に穴を2～3か所入れる。
- ④ 電子レンジで3～4分加熱する。お好みでケチャップをそえる。

火を使わずにできる、お手軽料理です。電子レンジにかける際は、必ず黄身に穴をあけて下さい。爆発する恐れがあります。

## ○具だくさん味噌汁

<材料> 4人分

季節の野菜（大根・えのきたけ・白菜など）…適量  
水…4カップ 味噌…大さじ3 乾燥わかめ…2g  
豆腐…100g(1/4丁) 和風だしの素…小さじ1



<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。(火の通りにくいものは、薄く切るとよい) わかめは戻す。
- ② 鍋に水を入れ火にかけて、根菜類など火の通りにくいものから煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、和風だしの素、味噌、豆腐、わかめ、葉野菜加える。

具だくさんの味噌汁は、それだけでおかずの役目も果たします。家庭に常備している食品や冷蔵庫にある野菜を使って手軽に作りましょう。