

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

新年度が始まって早くも1か月。新しい環境にも慣れてきた一方で、連休明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんの効果



体温が上がる

眠っている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる。



脳のエネルギーになる

脳にエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツ、遊びなど、朝から元気に活動することができる。



おなかがすっきり

おなか(腸)が元気に動き出し、朝のうんちが出て、スッキリする。



生活リズムをつくる

1日の体のリズムをつくることができ、早寝早起きがしやすくなる。



朝ごはんをステップアップ

食べる習慣がない人

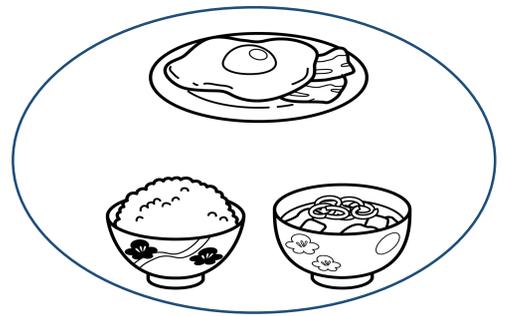
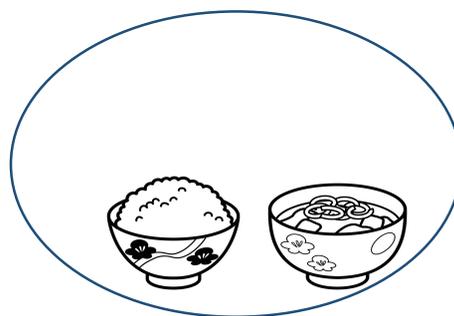
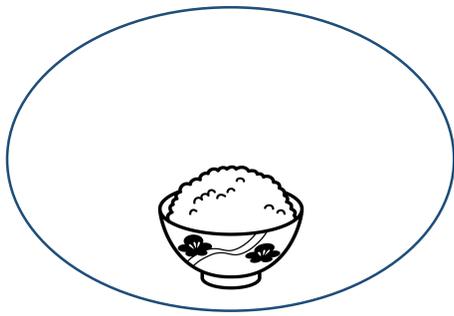
まずは主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



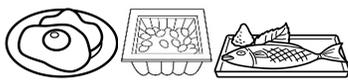
主食

パワーの源
ごはん・パン・めん・シリアルなど



主菜

筋肉や血の源
目玉焼き・焼き魚・納豆・ウィンナーなど



副菜

体の調子を整える
野菜サラダ・お浸し・果物など



汁物・飲み物

みそ汁・スープ
牛乳など



そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。夕ごはんの残りや冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

かつお腹皮のナッツがらめ(4人分)

～5月の献立より～

材料

かつお腹皮角切り	250g	タレ	おろし生姜	少々
片栗粉	適量		ざらめ	16g
揚げ油	適量		みりん	5g
いんげん	30g		料理酒	5g
ごま	10g		濃口醤油	25g
ピーナッツ	10g		水	5cc

作り方

- ① かつお腹皮に、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② いんげんは2cm程度にカットし、素揚げする。
- ③ ごまと細かくきざんだピーナッツはから炒りする。
- ④ タレを煮たてる。
- ⑤ ①②にタレと③をからめる