

食育だより (お休み号2)

越前市王子保小学校
王子保幼稚園



お休みが続きますが、毎日朝ご飯を食べていますか？
朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日をスタートさせましょう。

朝ごはん で 元気！

ON OFF 起きたばかりの元気くん

①この元気くんは朝ごはんをまだ食べていません。元気くんをおこすためには朝ごはんです。スイッチを入れなければいけません。

ON OFF 五感のスイッチ

②朝ごはんを食べると、まず五感のスイッチが入ります。(五感とは、見る・聞く・においをかぐ・舌で味わう・触るという5つの感覚のことです)

ON OFF 体温のスイッチ

④次に体温のスイッチが入ります。寝ているときは体温も下がっています。食べ物が体の中に入るとエネルギーがたまり、体温が上がります。

ON OFF 脳のスイッチ

⑤次に脳のスイッチが入ります。脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。ご飯、パンなどが消化されるとブドウ糖になります。

ON OFF 消化・吸収のスイッチ

③次に消化・吸収のスイッチが入ります。舌で飲み込んだ食べ物は胃でどろどろに消化され、小腸で栄養を吸収します。

ON OFF 腸のスイッチ

⑥最後は腸のスイッチです。朝ごはんを消化する時に、大腸が動きます。そうすると、うんちがたくなります。



朝ごはん

やさしい 野菜、足りていますか？

てがる いっぱい じぶんで

手軽に一品、自分でも出来る！！

とき

時には、インスタント食品も上手に利用して野菜量を増やそう

●みそしる

- 鍋に水とだしを入れて火にかける。
- 好きな野菜を切って鍋に入れる。
- 野菜が柔らかくなったら火を止めて、みそをとかして完成。

えのき・小松菜・ネギ・ふ・わかめなどを使ってインスタントみそしるの具をふやすこともできるよ。

●ピラフ

- お米を洗って、水を印まで入れる。
- ホールコーンや冷凍のえだまめ、玉ねぎやハムを細かく切ったものを入れる。
- コンソメやケチャップを入れて炊飯器のスイッチを押す。
- 炊きあがったら、10分ほどおいて、混ぜたら完成。

トマトクリームパスタのレトルトに水とご飯を入れ、ナチュラルチーズを足してひと煮たちさせるとリゾット風になるよ。

●巣ごもり卵

- キャベツを切って、熱に強い茶碗に入れる。
- 真ん中をくぼませて、ハムを置き、卵を割り入れる。
- レンジで加熱するなら、卵の黄身を爪楊枝で3か所ほど小さく穴をあける。
- レンジ、またはトースターで火を通して完成。

冷凍コーンと冷凍ほうれん草に塩・こしょうとバターを入れて、レンジでチン。ウィンナーを入れたりしてアレンジしてね。

生の野菜をレンジに1. 2分かけると野菜の甘みがでておいしく感じるよ。

おすすめだよ

☆朝ごはんを食べて、脳や体などを目覚めさせましょう。

