

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとても大切で、わたしたちにとってよいことがたくさんあります。

朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。



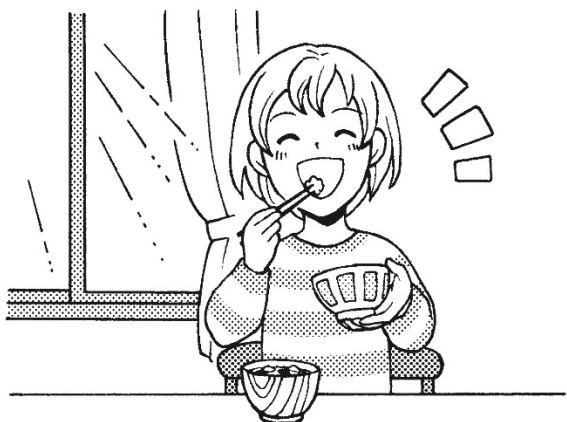
1日は「朝ごはん」から始まる

昨年度行った「学習と生活に関するアンケート結果」では、本校の「毎日朝食を食べている」児童の割合は、**96.7%**でした。

朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに、体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。

また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。1日を元気にはじめるために、朝ごはんは欠かすことができません。

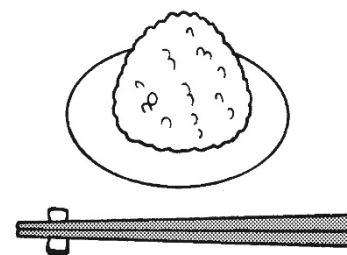
毎日必ず、朝ごはんを食べる習慣を身につくよう、ご家庭のご協力をお願いします。



朝ごはんステップアップ!

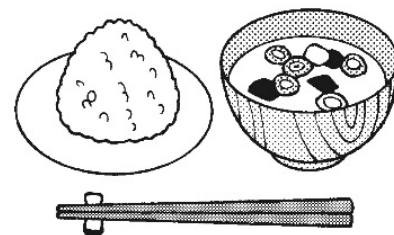
ホップ（主食のみ）

いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけることが大切です。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。



ステップ（主食+1品）

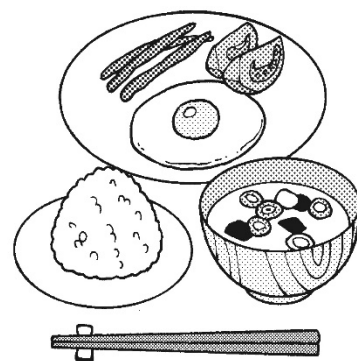
主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などもおすすめです。



ジャンプ（バランスを考える）

主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。



レシピ紹介

今回は、4月の給食で提供した「鶏肉のみそづけ焼き」と「ちくわの二色揚げ」のレシピをご紹介します。どちらも子どもたちから大人気の料理です。

※鶏肉のみそづけ焼き※

○材料（4人分）

- ・鶏もも肉切り身・・・4枚
- ・みそ・・・大さじ1強
- ・みりん・・・小さじ1と1/2
- ・すりおろししょうが・・・小さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・さとう・・・小さじ4
- ・しょうゆ・・・小さじ1/2

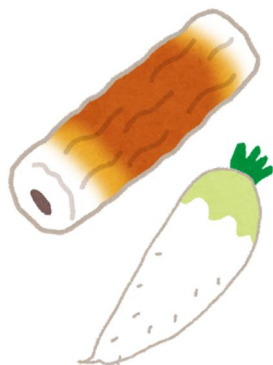


- ① 鶏肉以外の材料を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ② ①に鶏肉を30～1時間くらい漬け込む。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、漬け込んだ鶏肉を並べて170℃で12分ほどオーブンで焼く。

※ちくわの二色揚げ※

○材料（4人分）

- ・焼きちくわ・・・2本
- ・小麦粉・・・大さじ4
- ・卵・・・1/5個
- ・塩・・・少々
- ・青のり・・・小さじ1
- ・カレー粉・・・少々
- ・揚げ油・・・適量
- ・大根・・・中1/5本
- ・しょうゆ・・・小さじ1



- ① 大根をすりおろし、鍋に入れ火にかける。火が通ったらしょうゆをいれ、混ぜて冷ましておく。
- ② ちくわは、縦に半分に切り、それを横に半分に切る。
- ③ 衣を作る。卵を溶いて小麦粉と塩を入れ、固めの場合は水を入れて調節する。
- ④ ③の衣を2等分にして、半分に青のり、もう半分にカレー粉を入れる。
- ⑤ ちくわにそれぞれの衣をつけて、180℃の油で2～3分揚げる。
- ⑥ ちくわに二色揚げに①の大根おろしを添える。