



朝ごはんをしっかり食べて 元気な一日を過ごしましょう！

朝ごはんにはこんな効果があります。



朝ごはんを食べると、
眠っていた体や脳が目覚め、

- ① 脳が活発に動く
- ② 体温が上がる
- ③ 排便を促す

という効果をもたらします。



子どもたちが午前中の学校生活を元気いっぱいにご過ごすためには、朝ごはんは欠かせません。また、成長期であることを考えると、主食とおかずを組み合わせた栄養バランスのよい朝ごはんが必要です。

朝ごはんと学力の関係は？



島根県雲南市では、小中学生の生活実態調査を実施し、同県の行っている学力調査との関連を分析しました。その中で、朝ごはんの内容と学力に相関があることがわかり、栄養バランスのよい朝ごはんを食べている子どもは、朝ごはんを食べなかったり、ごはんやパン等の主食のみしか食べていない子どもに比べ、学力調査の平均点が高いという結果が出ました。

(服部栄養専門学校長 服部幸應監修)

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会資料より

どんな朝ごはんを食べるといいのかな。



野菜を使った簡単朝ごはんメニュー



切り干し大根のソース炒め

【材料2人分】

- 切り干し大根・・・10g
- 玉ねぎ・・・100g
- にんじん・・・40g
- ピーマン・・・20g
- ハム・・・2枚
- 青のり・・・少々
- お好み焼きソース・・・大さじ1
- サラダ油・・・大さじ1

A

【作り方】

1. 切り干し大根を水で戻し、水気を軽く絞る。Aを切っておく。
2. 厚手の鍋にサラダ油を入れて熱し、①、Aを炒め、お好み焼きソースで味を調える。
3. 皿に盛り付けし、青のりをふりかける。



ブロッコリーのチーズ焼き

【材料2人分】

- ブロッコリー・・・1/2個
- コーン・・・大さじ1
- マヨネーズ・・・小さじ2
- ピザ用チーズ・・・大さじ4

【作り方】

1. ブロッコリーを小房に切り分けてゆでる。
2. ブロッコリーとコーンをマヨネーズで和える。
3. 耐熱皿に②を入れ、チーズを散らし、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

