



朝食は英語で「breakfast」といいます。断食「fast」を破る「break」という意味です。ごはんは1日の元気の源です。夏休みの間も毎日欠かさず食べるようにしましょう。

テーマは
心身の健康

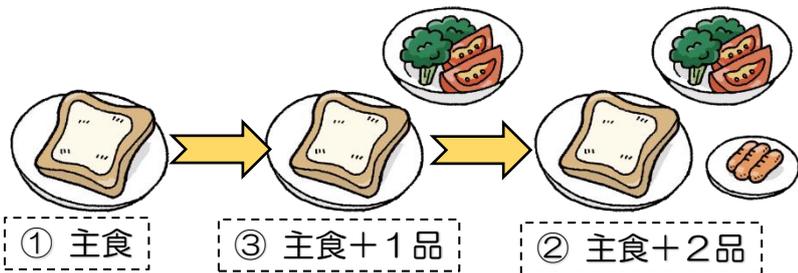


朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて朝の排便を促します。これらにより、朝から元気に過ごすことができます。

朝ごはんステップアップ①・②・③



朝ごはんに主食だけ食べている人は、野菜のおかずや、肉・魚・卵などのおかずを足しましょう。夕食の残りのおかずや、果物、ヨーグルト、納豆など調理せずに食べられるものがあると簡単にバランスを整えることができますね。

Q 朝、食欲がない時はどうすればよいの？



A 朝、食欲がない人はまずは果物や飲み物など何か口に入れることから始めてみましょう。目覚めてから少し時間をおくと食欲がわていくかもしれません。早寝・早起きをして朝からおなかがすくように生活リズムを整えましょう。

若鶏の梅みそ焼き

梅みそは肉だけでなく、魚にも合います。焦げることが心配な場合は A を耐熱容器に入れ電子レンジで加熱し、肉を焼いた後にかけてもおおいしく作るができます☆

【材料 4人分】

- ・若鶏肉もも 60g×4切
- ・青じそ 4枚
- ・ねり梅 15g
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・赤みそ 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1

A

【作り方】

- ① 青じそはみじん切りにし、Aと合わせる。
- ② 若鶏肉を①で漬け込み、下味をつける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で②を両面を焼き、弱火にしてふたをして中まで火を通す。

「倉敷市学校給食」の
レシピはこちらから!!

