

作ってみよう！手軽にできる朝ごはん

多賀町立多賀小学校では、学校保健委員会において、栄養士から「食育」についての講話の後、「作ってみよう！手軽にできる朝ごはん」と題して、調理実習に取り組みました。

その際に配付された「すぐできる！！簡単朝食レシピ集」から、「朝ごはんおすすめ食材」を紹介します。

【朝ご飯おすすめ食材】

*主食をしっかり…

主食に含まれる糖質は、ブドウ糖に分解されて活動のためのエネルギーや脳の栄養源になります。

ごはん（茶碗 1～2 杯）

玄米や雑穀米などなら、より栄養価アップ。
ただ、ご飯の場合濃い味付けのおかずの食べ過ぎに注意。

パン（食パン 6 枚切り 1～2 枚）

ライ麦や全粒粉入りがおすすめ。
糖質と脂質の入れすぎに注意。

シリアル（約 40～50g）

種類が豊富。牛乳やヨーグルトをプラスするだけで、簡単に栄養豊富になります。

その他

パンケーキやワッフルなどの他、うどんやパスタなどの麺類、餅なども工夫して組み入れるとよい。

*たんぱく質をそえて…

睡眠時に下がった体温を上昇させる働きがあります。

※ただし、油脂類や塩分のとりすぎにつながるので、食べ過ぎには注意。

たまご（1 個）

ゆで卵の場合、消化によいのは半熟卵。
調理のバリエーションが多彩。

魚介・肉類

干物や肉の加工品、ツナなどの缶詰など利用すると便利。野菜とうまく組み合わせるのがポイント。

乳製品（コップ 1 杯）

牛乳をはじめチーズ、ヨーグルトなど、手軽にとれる乳製品は、組み合わせも多彩。

豆腐（豆腐 1/4 丁）

豆腐、納豆、きなこなど植物性たんぱく室が豊富。

*ビタミン・ミネラルも忘れずに…

体の機能調節に役立ちます。

※野菜&果物は 1 食 100g 以上を目安に。意識してとりましょう。

緑黄色野菜

ほうれん草などの色の濃い野菜にはβ-カロテンを始めとするビタミン類が豊富。油と一緒にとると吸収がよくなる。

淡色野菜

白菜や大根など、抗酸化作用を持つものが多い。食物繊維も豊富。

きのこ・海藻類・乾物

低カロリーで食物繊維やミネラルが豊富。

果物

ビタミン、ミネラルが豊富。