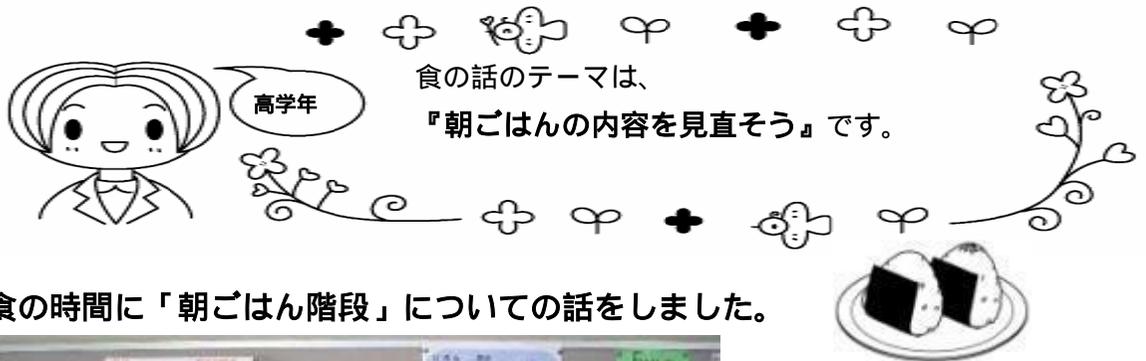


貝塚市立二色小学校
2011.10
栄養教諭 田代 千尋



給食の時間に「朝ごはん階段」についての話をしました。



ごはんやパン（黄色の食品）だけでは、頭のスイッチしか入りません。体のスイッチを入れる『赤色の食品』、おなかのスイッチを入れる『緑色の食品』をバランスよくとることが大切です。

「朝からそんなにたくさん食べられない！」という声も聞かれましたが、「工夫しだいで赤・黄・緑の食品がそろいます！」という声も...。それは、給食委員会の人が考えてくれたおすすめレシピです。

焼いた食パン(黄)の上に、チーズ(赤)とアボカド(緑)をのせる

食パンまたはロールパン(黄)にスクランブルエッグ・チーズ(赤)とレタス・トマト(緑)をはさむ

ごはん(黄)のおかず...

2cm幅^{はば}くらいに輪切りにしたたまねぎ

(緑)を両面バターで焼き、上にとろけるチーズ(赤)をのせて、しょうゆ・青のりをふりかけて食べる



詳しくは掲示板を見てね!

詳しくは掲示板を見てね！



パンが多いという人は、チーズ・

ハムなど調理のいらぬものを上にのせたり、時間があれば、調理実習で習ったゆでたまごやスクランブルエッグを作ってみるといいですね！そして、野菜サラダ(レタス・きゅうり・トマトなど)や果物などの緑の食品も忘れずに！ジャムやバターをぬるだけだった人も、少しの工夫で栄養がアップします！

ご飯が多いという人は、^{なっとう}納豆や^{さけ}鮭フレークなどをのせてみたり、あれば晩の

残りのおかずをプラスしたり、具たくさんのみそ汁などを飲むのもいいですね。ふりかけごはんだけよりは、栄養がアップします！

自分でも用意できるといいね！朝ごはん



いつもは、家の人にしてもらっていたことを、自分でやってみることから始めてみてはどうでしょう。パンを焼く、スープを注ぐ、くだものの皮むきに挑戦するなど簡単なことから順番に、自分でできることを増やしていくと朝ごはんを食べる楽しみも増えますね。

高学年になり、家庭科の調理実習などで調理する機会が増えていると思います。時間のある休日などに、おうちの人と一緒に朝ごはんを作ってみてもいいですね。

冷やごはんにひと工夫！

いつものパンにひと工夫！

ツナおじや

- ①なべの中にコンソメの
もつを入れる。
- ②ごはんを入れる。
- ③コーンとツナ缶を入れる。
- ④冷蔵庫のやさいを入
れる。
- ⑤最後にたまごでとしる。



クルクルサンド

バナナ、キュウリなどを
しんにしてクルクルまく。

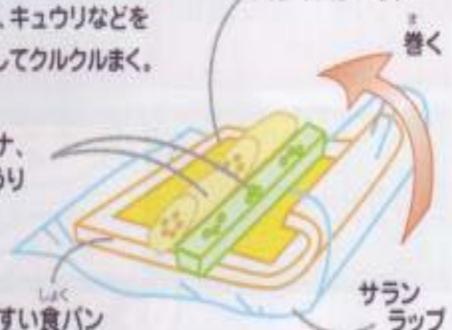
バナナ、
きゅうり
など

うすい食パン

スライスチーズ

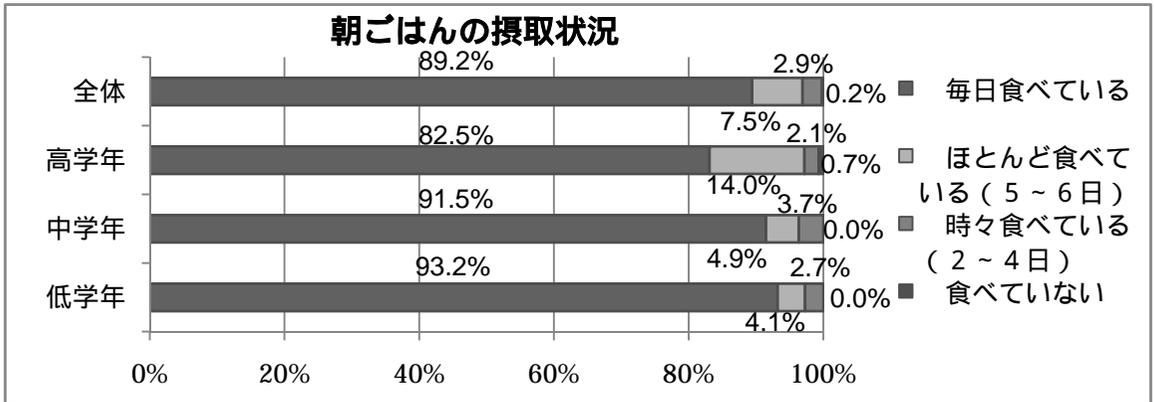
巻く

サラ
ンラ
ップ

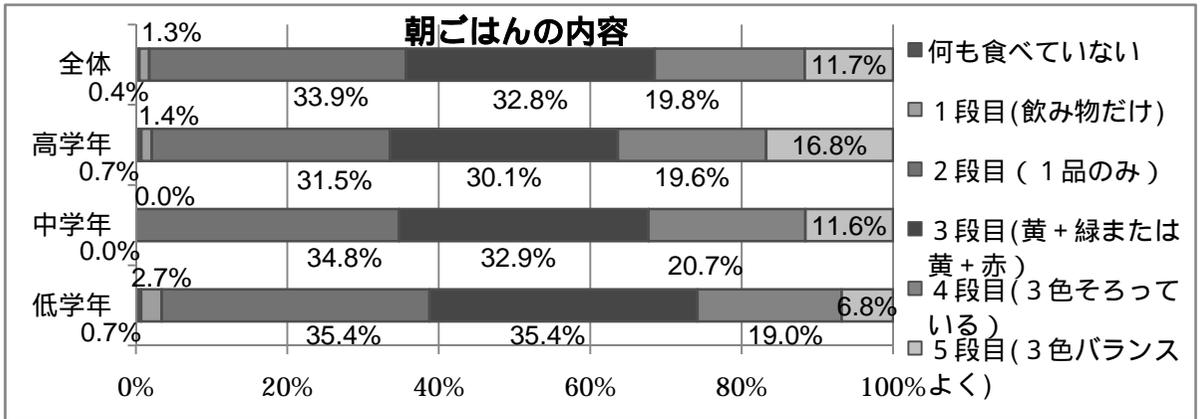


あさ きょうりょく
 朝ごはんアンケートのご協力ありがとうございました！

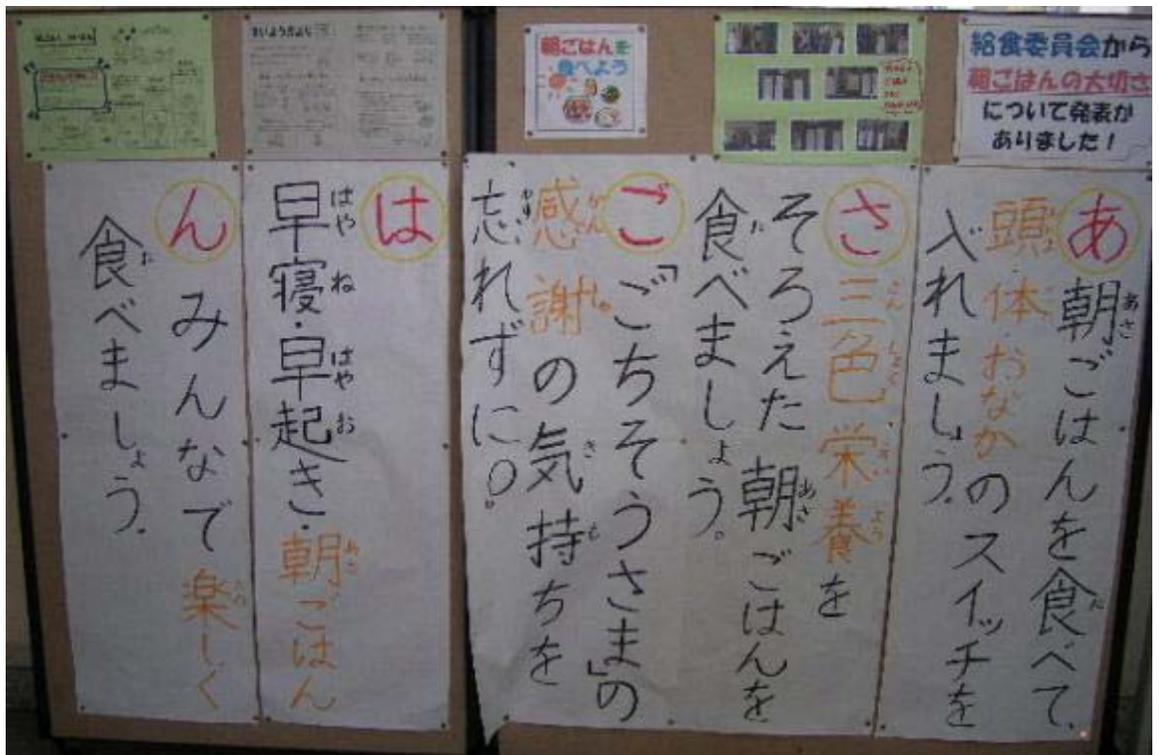
【朝ごはんアンケートの結果】



5・6年生のみなさんは、ほとんどの人が毎日朝ごはんを食べていました。しかし、時々食べている・食べていないという人がいたのが、気になります。体調の悪い時や時間がなくて食べられない時もあるかもしれませんが、毎日きちんと朝ごはんを食べることはとても大切です。子どもの頃の習慣は、大人になっても続きます。この機会に朝ごはんの大切さについて見直してみてもいいのではないでしょうか？



どんな朝ごはんを食べているのか聞いたところ、低・中学年に比べて、食べる量も増えてバランスよく食べている人も増えていました。しかし、『パンだけ』『ごはんだけ』という人や、『パンとヨーグルト』『おにぎりとかだもの』という人もたくさんいました。今食べているものにもう1～2品加えて、よりよい朝ごはんにしてみましょう。



朝ごはんを食べるために、早寝・早起きをすることも大切です！

塾や習い事が多く、夜遅くまでがんばっている人も、自分の生活リズムを整え、しっかり寝て、朝からしっかり食べて学校に来てくださいね。時には、朝ごはんを食べる時間がなかった！寝坊した！という人も、何か飲む、一口でも食べることを心がけてください。学校で、みんなと楽しく勉強したり運動するには、たくさんさんのエネルギーを使います。夜のうちに消費されている栄養補給のために、朝ごはんを食べる習慣をつけてくださいね。おうちの人も忙しい中みんなのために、がんばってくれています。家族の一員として、自分でもできることを見つけて、お手伝いするのもいいですね。