



7月号では、朝ごはんの摂取とやる気や学力の関係についてお伝えしました。朝ごはんを食べるよさはまだまだたくさんあるので紹介します。



朝食を毎日食べるとこんないいこと

○ 朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

中学生、成人を対象とした研究では、ストレスを感じていない人が多いことが報告されています。

また、小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたことが報告されています。

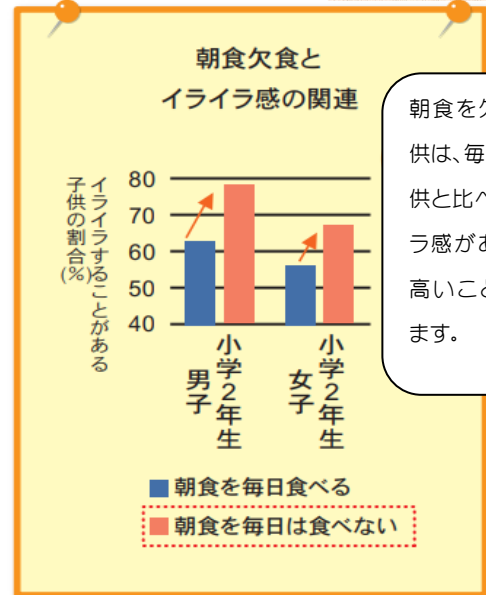
○ 朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝、早起きの人が多いことが報告されています。

また、幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。

《農林水産省HPより》



朝食を欠食する子供は、毎日食べる子供と比べて、イライラ感がある割合が高いことがわかります。

冬の期間は、日の出が遅く、朝の気温が低いため、生活リズムがみだれがちです。朝ごはんを食べることを習慣にして、規則正しい生活リズムをつくり、元気にすごしましょう。下のチェック表を使って、毎日の朝ごはんを見直してみませんか。

①今朝、朝ごはんをしっかりと食べられましたか？

- しっかりと食べた 少し食べた 食べられなかった

②どんな朝ごはんを食べましたか？

- ごはん・パンなど 肉・魚・たまご・大豆のおかず 野菜のおかず
- 汁物(みそしる・スープ) 果物 飲み物

③(①で「食べられなかった」と答えた人)食べられなかったのはなぜですか？

- ねぼうした 食べたくなかった いつも食べない その他

《小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)より》

裏面に簡単朝ごはんレシピを掲載しています。冬休みにぜひ挑戦してみてください。

～かんたん朝ごはんレシピ～

つくり方動画もあるよ。QRコードを読み取るか、福津市教育委員会 HP「学校給食」内「My朝ごはん」でチェックしてね

2つを一緒に作れば、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんの出来上がり！一食分の朝食に挑戦してみよう

1 レンジでかんたん！二色そばろごはん

この1品で主食と主菜がそろうよ

材料4人分	
ごはん	お好みの量
【とりそばろ】	
とりひき肉	80g
さけ	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ2
【たまごそばろ】	
たまご	1個
さとう	小さじ1
和風だし（あれば）	少々

つくりかた

- ①耐熱容器に、とりひき肉と調味料を入れてはしでよくまぜる。別の耐熱容器にたまごをわり入れ、白身をよく切ってから、調味料を入れてよくまぜる。
- ②それぞれの耐熱容器にラップをふんわりかける。
- ③2つを一緒に電子レンジに入れて、600Wで2分間加熱する。
- ④卵は、ぽろぽろになるまでフォークでよくまぜる。（卵そばろの完成）
- ⑤とりひき肉は、もう一度はしでよくまぜて、ラップをかけて、電子レンジ600Wで30秒間加熱する。（完全に火が通るまで加熱する。）
- ⑥とりそばろを取り出し、ぽろぽろになるまでフォークでよくまぜる。
- ⑦お好みの量のご飯に④と⑥をもりつける。

ワンポイントアドバイス

- ・電子レンジにかけた後にまぜる時にはやけどに気をつけてね。
- ・最後に枝豆やのりをかけると見た目ももっときれいになるよ。



2 小松菜の納豆あえ

材料4人分	
小松菜	200g
えのきだけ	1袋（約100g）
納豆（たれつき）	1パック
濃口しょうゆ	小さじ2
（めんつゆでもOK）	
もみのり	お好みの量

つくりかた

- ①小松菜は、根元を中心によく洗う。鍋にお湯をわかしておく
- ②えのきだけは、軸を落として、3cmくらいの長さに切る
- ③ふつとうしたお湯にえのきだけを入れてゆでた後、ざるに引き上げて冷ます。
- ④③のお湯に塩を一つまみ入れて、ふつとうさせる。小松菜を茎から入れてさつとゆでた後、小松菜をボールに入れた水にとって冷ます。
- ⑤えのきだけと小松菜が冷めたら、しばって水を切る。
- ⑥小松菜は、3cmの長さに切る。
- ⑦ボールに納豆とたれを入れてまぜる。⑤と調味料を入れてまぜた後、もみのりを入れてあえる。
- ⑧器にもりつける。



アレンジレシピ

- ・ほうれん草、春菊などいろいろな葉物野菜でためしてみてね。



き り と り せ ん

☆朝ごはんつくって食べたよ（ 学校 年 組 名前 ）
感想