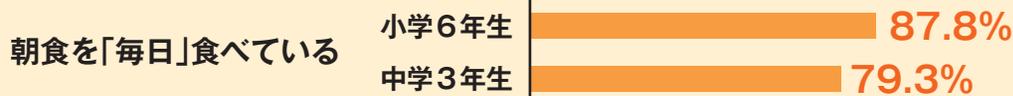


新発田っ子通信

朝ごはんを食べていますか？

新発田市では、毎年小学6年生と中学3年生を対象に食育実態調査を実施しています。その中で朝食を「毎日」食べますかと聞いたところ、朝食を「毎日」食べている、と回答した児童、生徒は以下の通りでした。



平成27年度
新発田市食育実態調査より

朝食を食べない理由として、「時間がない」、「食欲がない」というのが多くあげられました。夜遅くまで起きていた、遅い時間に何かを食べていた…ということが続くと、朝食の時間が確保できず、食も進みません。早寝早起きをすることで生活リズムを整え、朝ごはんを摂る習慣をつけましょう。朝ごはんが習慣になると、良いことがたくさんあります！！

朝ごはんを食べて生活のリズムを整えましょう！

夜ふかしや夜遅い食事(おやつ)で朝ごはんを食べないと生活リズムが整いません。



朝ごはんの効果 ★頭、体、お腹の3つのスイッチが入ります★

頭ハッキリ!!

朝ごはんをとることで脳のエネルギーを補い、集中力、記憶力を向上させることができます。

頭が目覚めます

体バッチリ!!

体が温まると、エネルギーが体にいきわたり、活発に活動ができるようになります。

体温が上がります

お腹スッキリ!!

よくかんで食べることで、胃や腸を刺激し、排便の習慣を作ります。

排便を促します

ステップアップ! しっかり簡単! 朝ごはん

献立例



バナナ 牛乳

朝は「何も食べない」という人は…

STEP 1 「少しでも食べよう!」

朝ごはんを食べると、集中力アップや肥満の予防、イライラせず元気に過ごせるなどメリットがたくさんあります。

【季節の果物や手間なく食べられるもの、保存がきくものがあると便利です。】



旬の果物



バナナ



ぶどう

すぐに食べられる



ミニトマト



ヨーグルト

保存がきく



チーズ

献立例



おにぎり
ミニトマト 豆乳

果物や飲み物など「少しだけ食べる」という人は…

STEP 2 「主食を食べよう!」

ごはんやパンなどの主食をとると体や脳のエネルギーになります。特にごはんは腹もちがよく、どんなおかずにも合わせやすいのでおすすめです。

【おにぎりなら冷凍もできます。解凍してすぐに食べられます。】



ごはん



おにぎり

しらすや塩昆布を入れたり、ごまやふりかけをまぶしたり♪



パン

献立例



ごはん 乾物たっぷりみそ汁★
鮭のホイル焼き★

★が付いているものはレシピを紹介しています。

ごはんやパンなど「主食は食べる」という人は…

STEP 3 「一品、二品プラスしよう!」

ごはんともそ汁、トーストとスープなどを組み合わせて食べるとたんぱく質やビタミンなど様々な栄養素を取り込むことができます。

【みそ汁やスープには野菜やきのこ、卵や牛乳などを入れると栄養価も上がります。】



具たくさんみそ汁



牛乳



たまご



野菜スープ

レシピ紹介(2人分)

乾物たっぷりみそ汁

～乾物を使って時間短縮!～

材料	鍋に水と干ししいたけ、切干大根、高野豆腐を入れて火にかけます。沸騰したら中火にし、5分ほど経ったら味噌を溶きいれます。
・干ししいたけ(スライス) 5g	
・切干大根(水で洗う) 5g	
・高野豆腐(一口サイズ) 5g	
・水……………2カップ	
・味噌……………大さじ1.5	

鮭のホイル焼き

～トースター使用で手早く簡単!～

材料	アルミホイルに玉ねぎをしき、鮭としめじ、バターをのせアルミホイルを閉じます。これを2つ作ります。トースターで15～20分焼いてできあがり。
・玉ねぎ(スライス) ……1/2個分	
・生鮭(両面に塩を振る) ……2切	
・しめじ(石づきをとり、ほぐす) ……1/2パック	
・バター……………10g	