

新発田っ子通信

朝ごはんは「何を」食べましたか？

平成27年度の新発田市食育実態調査の結果によると、『朝ごはんが主食(ごはんやパン)だけの日が週に3日以上ある』と答えた児童・生徒の割合は、右のグラフのとおりでした。

朝ごはんやパンなどの炭水化物だけではなく、たんぱく質や脂肪、ビタミン、ミネラルなどのおかずもバランスよく食べることで、脳や体の働きも活発にします。

朝の冷え込みが一層厳しい時期だからこそ、**あったか朝ごはん**で眠った体を起こし、元気に一日をスタートさせましょう。

朝ごはんが主食(ごはんやパン)だけの日が週に3日以上ある



(平成27年度 新発田市食育実態調査より)

あったか朝ごはん で 体の目覚まし スイッチON!!



脳をすっきり目覚めさせる!

朝、頭がぼーっとするのはエネルギー不足のためです。朝ごはんを脳を起こし、集中力・記憶力をアップさせましょう。



体内が温まり、体温上昇!

寝ている間に体温は下がっています。温かい朝ごはんを、体内から効率的に温めましょう。



便秘の予防!

朝ごはんを、腸の活動を活発にし、排便リズムを整えましょう。

免疫力もアップ!

病気にかかりにくい体を作ります

栄養士イチオシ!! 冬の朝ごはんメニュー

愛情もたっぷり♡



野菜がたっぷり
食べられ、栄養も
丸ごと摂取できる!



あったかスープ



体が温まり、心が
ほっと落ち着く

鍋で煮るだけで
すぐに作れる
片付け楽チン!



栄養士イチオシの「あったかスープ」のレシピは裏面にあります。

忙しい朝でも、寒い朝でも、

ササッと作れる あったかスープ

ササッとヒント!

材料を用意して、鍋で煮るだけ!

切る手間が少なく、火の通りやすい食材を選ぶことがポイントです。



あったかヒント!

- スープにとろみをつけましょう。
- 根菜類やスパイスなど、体を温める食材を使いましょう。



たっぷりキャベツなみそスープ



1人分 77 kcal
塩分 1.3g

材料(4人分)

- キャベツ(ちぎる)……1/4個
- ツナ缶(油を切る)……1缶(70g)
- 和風だし……3カップ
- みそ……大さじ2弱

ざっくりちぎるだけ!



アレンジ

牛乳を加えると、洋風みそスープに。旨味がアップし、カルシウムも摂取できます。

ふわふわ中華コーンスープ



1人分 71 kcal
塩分 0.5g

材料(4人分)

- コーンクリーム缶…1缶(190g)
- 鶏ガラスープのもと…小さじ2
- 水…3カップ 酒…大さじ1
- 塩・こしょう…少々
- 片栗粉・水(混ぜる)…各大さじ1
- 卵(溶く)…1個
- 青菜(ゆでる)…少々

とろみをつけてから卵を入れるとふわふわ!!

アレンジ

ねぎや生姜を加えるとさらに体が温まります。ごま油を足して食欲アップ!

簡単すぎる玉ねぎスープ



1人分 60 kcal
塩分 0.3g

材料(4人分)

- 玉ねぎ(四つ切り)…中1個
- ベーコン(細切り)…2枚
- コンソメ…1個
- 水…3カップ

煮るだけかんたん!



アレンジ

トマト缶やチーズなどを加えてもおいしく、栄養価もアップ!

親子で楽しく作ろう!

みそ汁の素



好きな具材を入れて、我が家のオリジナル『みそ汁の素』を作りましょう。これを休みの日に作っておけば、いつでも飲みたいときに1杯からすぐに飲むことができます。

みそ汁の力

- 体を温める発酵食品
- がんや生活習慣病の予防に役立つ
- ストレスを和らげ、リラックス効果がある



【材料】(作りやすい分量 10~12杯分)

- みそ…150g(大さじ8)
- かつお節…10g(小4パック)
- お好みの具…適量(わかめやねぎなど)

~おすすめの具~

乾燥わかめ、ねぎ、とろろ昆布、麩(小さめのもの)、切干大根、高野豆腐 など

【作り方】



大きめの容器に入れて**混ぜるだけ!** 適量をお椀に入れて、**お湯を注ぐだけ!** で出来上がり!

※みそ汁の素は、冷蔵で約1ヶ月保存可能です。

ラップで丸めてみそ玉に! お弁当にも♪

