

～食を通して生きる力を育む 新発田っ子～

食とみどりの新発田っ子通信

🕒 朝ごはんを食べていますか? 🕒

朝は身支度や登校の準備など何かと大忙しで、朝ごはんをゆっくり食べる時間がないというご家庭も多いのではないのでしょうか。昨年度に実施した食育実態調査（市内全小学6年生、中学3年生対象）では、81.5%（小6）、76.8%（中3）の児童生徒が毎日朝ごはんを食べている一方で、「食欲がない」「食べる時間がない」などの理由から、朝ごはんを食べない児童生徒がいることが分かりました。

第43号では、**朝ごはんのお悩み解決ポイント**についてお知らせします。できることから始めてみませんか？

食欲がない、食べる時間がない人は…

いつもより少し早起き!

起きてすぐは食欲がわきません。いつもより少し早く起きて、時間にゆとりをもちましょう。

早く起きるためには、早く寝ることも大切です。寝る直前に夜食やおやつを食べると、翌朝おなかがすかない…なんてことも。食事は寝る2～3時間前までに済ませられるといいですね。



早寝



早起き



朝ごはん

みんなと一緒に食べよう!

一人で食べる食事は不思議と味気なく感じてしまいますが、誰かと一緒に食卓を囲むと、会話を通して、おいしく楽しく食事をすることができます。



一緒に食べられないときは…

〇〇しながら、
声かけ・目配り・心配り



毎朝のメニューに困っている人は…

こんな朝ごはんもオススメ!

朝ごはんセット

ごはんやパンのお供を箱に入れた「朝ごはんセット」、から、食べたいものをお子さんに選んでもらうのもオススメです！家族の好みに合わせて用意しておけば、みんながラクラク！



前日のうちに何を食べてほしいかリクエストを聞いておくのもいいですね。



メニューの定番化

忙しい朝はメニューの定番化もオススメです！その日の気分でチーズやヨーグルト、果物などをプラスすれば栄養価もアップ!



裏面にオススメの朝ごはんメニューを載せています。ぜひ作ってみてくださいね!

朝ごはんの3つの効果



あたまハッキリ



脳に栄養が運ばれ
集中力・記憶力が上がる

からだバッチリ



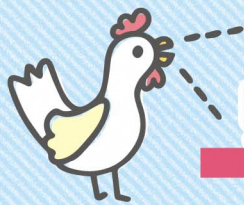
体温が上がり
元気に活動できる

おなかスッキリ



胃や腸が刺激され
排便が促進される

冬は体が冷えやすいので、体温が下がりがちに。体温が1度下がると免疫力は30%低下し、逆に1度上がると一時的には5～6倍アップするといわれています。朝ごはんをしっかり食べて、体温を上げましょう。



朝ごはんレシピ

おすすめの朝ごはんメニューを紹介します。
休日などを利用して、親子で一緒に作ってみて
はいかがでしょうか？



体の中からあったまりたいときは…

豆とキャベツのトマトスープ



マカロニを入れれば
一品で栄養バッチリ!!

材料 (2~3人分)

- ミックスビーンズ(水煮)…60g
- キャベツ……………2~3枚
- カットベーコン……………30g
- トマトジュース……………1カップ
- ★ 水……………1カップ
- コンソメ・さとう…各小さじ2
- 塩・こしょう……………お好みで

トマトジュースを使ったスープです。包丁を使わずに作れるので、小さなお子さんとも作れます!

作り方

- 鍋にミックスビーンズ、ちぎったキャベツ、カットベーコン (なければ、ベーコンを手でちぎってもOK)、★を入れて3~4分煮る。
- 全体がしんなりしたら、お好みで塩・こしょうを入れて味をととのえる。



ごはんにも熱々のスープを
注ぎ、粉チーズを加えて
リゾット風に!



野菜のおかずにしたときは…

オータムポエムのソテー



お弁当のおかずにもおすすめです。
コーンを入れれば彩りも鮮やかに!

材料 (2~3人分)

- オータムポエム…1袋(約200g)
- ウインナーソーセージ……………3本
- オリーブ油……………大さじ1
- 塩・こしょう……………適量

②でマスタードを入れたり、スライスした
にんにくと輪切りの鷹の爪を入れてペペロン
チーノ風にしたりと、アレンジ自在!

地場産物のオータムポエムを使ったソテーです。
おひたしにしてもおいしいですが、油とも相性抜群
です!

作り方

- オータムポエムはたっぷりのお湯でゆでる。冷水にとって冷まし、しっかり水気を切り、食べやすい長さに切る。
- フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、食べやすい大きさに切ったソーセージを炒める。
- ②に焼き色がついてきたら、①を加えてさつと炒め、塩とこしょうで味をととのえる。



いつもと一味違う朝ごはんを食べたいときは…

モンティクリスト



冷蔵庫にある食材で作ることが
できます。野菜を添えれば、
栄養バランスも◎

材料 (1人分)

- 食パン(8枚切り)……………2枚
- ハム……………2枚
- ピザ用チーズ……………大さじ2
- 黒こしょう……………お好みで
- ♡ たまご……………1個
- 牛乳……………50cc
- バター……………5g

お好みで♡に粉チーズを入れると、焼いたときにチーズが溶け、表面のカリカリ感がアップ
します! 10枚切りやサンドウィッチ用などのうすいパンを使うと、焼き時間が短縮できますよ。

フレンチトーストとホットサンドを合わせたよ
うな、カナダ生まれのサンドウィッチです。外は
カリッ、中はチーズがトロリ。おしゃれでボ
リュームのある1品です!

作り方

- 食パンにチーズとハムのをせ、お好みで黒こしょうをふり、もう1枚の食パンを重ねる。
- ボウルに♡を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②をバットに流し入れ、①の両面に②をつける。
- フライパンでバターを溶かし、③を入れて、弱火で両面に焼き色がつくまで焼く。



何かと忙しい朝だからこそ、家族で朝ごはんを食べながら一息ついてみませんか? 体の栄養だけでなく、心の栄養も補給して、明るい気持ちで1日をスタートさせたいものですね。