



ほっこい通信



6月の学校訪問のようす

6月の指導内容は「朝ごはんを食べよう」でした。
ゆめのさと幼稚園、大貫幼稚園、田尻幼稚園の皆さんに「朝ごはんを食べてきましたか？」と質問すると、みんな元気に「食べてきた〜！」と教えてくれました。そして、朝ごはんを食べると3つの良いことがあることをお話ししました。



朝ごはんを
食べると…



①あたま
スッキリ



②おなか
スッキリ



③からだ
ぽかぽか



各小中学校では、動画を用いて指導しました。小・中学校の皆さんもほとんど朝ごはんを食べて登校しているようでした。朝ごはんは、1日の元気の源で、私たちの体や脳を目覚めさせてくれます。朝ごはんを食べるためには「早寝」「早起き」の規則正しい生活習慣を身につけることも大切です。

朝ごはんを食べないと…

- ・エネルギー不足
- ・勉強に集中できない
- ・イライラする

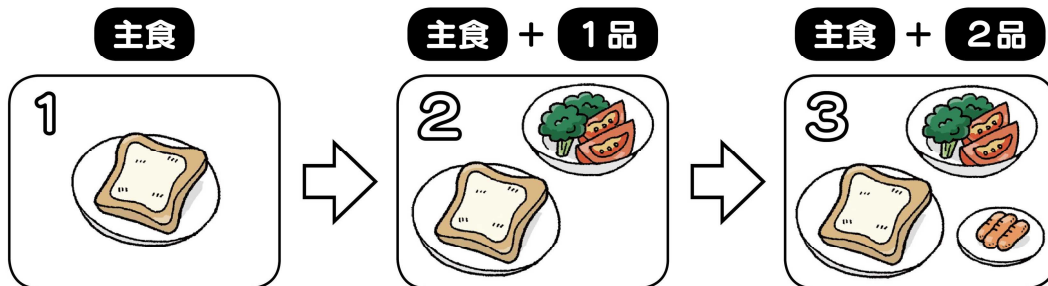


生活リズムをととのえる

早起き	早寝	朝ごはん
		
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



時短で朝食づくり

冷凍野菜を活用しましょう



野菜を冷凍しておくと、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小わけにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小わけにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。

作ってみよう♪ 朝食レシピ

じゃこレタス焼きめし



- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、

小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

7月は「夏休みの食事で気をつけてほしいこと」「夏の食材について」という内容で学校訪問する予定です。