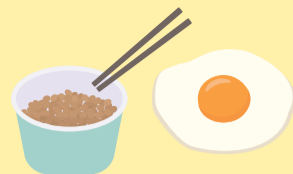




毎日食べよう！ 体づくりに大切な朝ご飯



朝ご飯を食べると良いことがたくさん！



脳と体が目を覚ます

睡眠中は体温が低く保たれ、脈拍も減少しています。朝ご飯を食べると、胃や腸などが動き、体温が上昇して、脳と体が活動を始めます。



便秘の予防

胃の中に食べ物が入ると大腸が動き、排便を促します。朝ご飯を食べることで、排便のリズムがつけられ、便秘の予防になります。



体を動かす エネルギーになる

体は寝ている間もエネルギーを消費します。起床時にはエネルギー不足になっているので、朝ご飯でエネルギーを補充する必要があります。



体温維持の効果

朝ご飯を食べることで、体温が上昇した状態を維持することができ、また体のリズムが整うため、やりたいことを充実して行うことができます。



良質な睡眠

朝ご飯を食べて、十分な栄養を摂取できると、質の良い睡眠を促すホルモンがつけられ、夜ぐっすり眠れます。



朝ご飯を食べることは1日を元気に過ごすことにつながります。成長期の小・中学生は特に大事です！

長谷川 元希 選手

忙しい朝には手間のかからない朝ご飯を

Q.

時間がない朝、メニューを考えてる暇なんてない…

A. 筋肉や骨の材料になるたんぱく質は卵やハム、納豆で、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などは野菜のスープやみそ汁で取るのが手軽でお薦めです。

Q.

毎朝同じようなメニューで、子どもが飽きてる…

A. 前日の残りのスープに、卵やカット野菜、チーズなどを加えてアレンジしたり、トーストにのせる具材を変えたりして、手間をかけずにメニューをアレンジしてみましょう。

忙しい朝にお薦め 簡単朝ご飯メニュー



前日に漬け込み朝は焼くだけ

トマトフレンチトースト

材料(2人分)
食パン(6枚切り) …… 2枚
卵 …… 2個
牛乳 …… 大さじ4
A 粉チーズ …… 大さじ3強
トマトジュース(無塩) …… 大さじ4
黒こしょう …… 少々
オリーブオイル …… 大さじ1/2
ウインナー …… 2本

作り方
①パンを1枚当たり4等分に切る。Aをよく混ぜ合わせて、ビニール袋やタッパーに入れ、パンを浸す。冷蔵庫に入れて一晩寝かす。
②フライパンにオリーブオイルを引き、①と半分にしたウインナーを入れ、中火で焼く。
③パンの両面とウインナーに焼き目が付いたら、皿に盛り付ける。



包丁を使わず簡単

餅入りとろたまスープ (ご飯でもOK)

材料(1人分)
豆苗 …… 20g
切り餅 …… 1切れ(ご飯なら茶わん1杯)
卵 …… 1個
コンソメ顆粒 …… 小さじ1弱
熱湯 …… 150ml
焼きのり …… 1/4枚

作り方
①豆苗をキッチンばさみで食べやすく切る。
②深めの器に水で濡らした切り餅を入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で40秒加熱する。ご飯の場合は器に入れる。
③②に生卵を落とし、豆苗とコンソメ顆粒を加え、熱湯を注ぐ。ふたをして卵が半熟になるまで待つ。
④焼きのりを手で細かくちぎって散らす。

手軽においしい朝ご飯を食べてエネルギーチャージ！

奥村 仁 選手

アルビ選手出演の動画配信中



朝ご飯や健康づくりをテーマにした取り組みを、アルビレックス新潟と連携して進めています。



スマートフォンはこちらから

堀米選手、奥村選手、僕の3人が朝ご飯について楽しく学んでいるよ！

吉満 大介 選手

朝ご飯の大切さを学びました



濁川中学校3年生 佐藤 凧さん

6月に日々の朝ご飯を考える活動をしました。校内の調査で、濁川中学校は毎日朝ご飯を食べている人の割合が、新潟市の中学生全体の割合よりも、やや低いことが分かりました。また、朝ご飯を食べない日がある人は起床時間が遅い傾向があることが分かり、朝ご飯と睡眠の大切さについて、みんなで話し合いました。講演をくださった大学の先生からは、朝ご飯には豆製品を食べるのが大事ということを知りました。私たちの体づくりに重要なので、できるだけ質の良い朝ご飯を食べていきたいです。



▲食育授業の様子(同中学校)