



# しっかり食べよう！朝ごはん

朝ごはんは一日の始まりです。勉強や運動に元気いっぱい取り組むために、朝ごはんをしっかり食べて1日のエネルギーを補給しましょう。

## 朝ごはん＝breakfast

breakfast（朝食）とは、飢餓（fast）を破る（break）、すなわち長時間食事をしないでいた後の食事という意味です。

朝ごはんに、一定の量の食事を摂取することで、体内時計がきちんと働くということがわかってきています。

## 家族で取り組んでみませんか？

保護者の生活習慣は、子供に大きく影響します。

元気に過ごすために、家族みんなで朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

## 朝ごはんを抜くと脳に影響が

朝ごはんを抜いて学校に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力が続かず、勉強がはかどらなかつたりしたことはありませんか？

これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。朝起きたときの脳はエネルギー欠乏状態です。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

### 給食レシピ紹介

## きのこ丼

#### <材料（4人分）>

ご飯.....4人分  
だし汁.....100ml  
酒.....大さじ 1/2  
A { みりん.....大さじ 1/2  
砂糖.....大さじ 3  
しょうゆ.....大さじ 4  
鶏もも肉.....200g  
干しいたけ.....3枚  
にんじん.....1/4本  
ぶなしめじ.....1パック  
玉ねぎ.....中 3/4個  
かまぼこ.....30g  
卵.....4個  
葉ねぎ.....20g

#### <作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 干しいたけは水でもどし、干切り、にんじんは干切り、ぶなしめじは石づきをとってほぐしておく。玉ねぎは薄切り、かまぼこは薄い短冊切り、葉ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 鍋にだし汁とAの調味料を煮立て、鶏肉を入れてほぐす。
- ④ しいたけ、にんじん、しめじ、たまねぎ、かまぼこの順に入れて煮る。
- ⑤ 味を見て、薄しようならしょうゆを足して味を調べ、溶き卵を入れ、ふたをして火が通るまで煮る。
- ⑥ 葉ねぎを加えてひと煮立して仕上げる。
- ⑦ ご飯の上に具を盛り付けて出来上がり。

### 食物繊維の豊富なきのこを、もっと食卓に！

カレーやシチュー、みそ汁などの定番メニューに入れても食べやすくなります。