

新緑と青空がさわやかな季節です。新学期が始まって1か月が過ぎました。新しい環境の中での緊張もほぐれ、ほっとすると同時に疲れが少しずつ出てくる頃です。元気で過ごすためにも、きちんとした朝ごはんを食べて元気に1日を過ごしましょう。



あさ 朝ごはんは、1日の始まりの大切な食事です。

私たちの体は、寝ている間にもエネルギーを使っていて、朝にはエネルギーや、必要な栄養素が少なくなっています。そのため朝ごはんは様々な栄養素を補給する必要があります。

<p>しゆしよく</p> <h2>主食</h2> <p>ごはんやパン等の穀物に含まれる炭水化物(糖質)は、脳や体のエネルギー源になります。</p>	<p>しゆさい</p> <h2>主菜</h2> <p>たんぱく質や脂質は、体をつくる材料となります。体温を上げ、長時間スタミナ源としても役立ちます。</p>	<p>ふくさい</p> <h2>副菜</h2> <p>(汁物)</p> <p>体の調子を整えるビタミン・無機質(ミネラル)で、主食や主菜の栄養が体の中でうまく働くようにします。</p>
---	--	--

朝食には、ご飯やパン等の主食に加え、肉や魚、卵、大豆製品等のたんぱく質源となるメインの主菜と、緑黄色野菜や海藻等のビタミンやミネラルをとるための副菜、汁物をそろえるとバランスのよい食事になります。

簡単おかずでバランスアップ!

『野菜ときのこのレンジ蒸し』

＜材料 2人分＞

ベーコン	2枚	④	しょうゆ	小さじ1
しめじ	40g		ポン酢	小さじ1
もやし	40g		ごま油	小さじ1
にんじん	10g			
えのきたけ	20g			

きのこもやし
で食物繊維が摂れます。

＜作り方＞

- しめじ、えのきたけを子房に分け、にんじんは食べやすい大きさに切る。ベーコンは一口大に切る。もやしは洗っておく。
- お皿に①を盛り付ける。
- ②にラップをして、電子レンジで4～5分加熱し、混ぜ合わせた④をかける。

『切干大根のソース炒め』

＜材料 2人分＞

切干大根	10g	③
玉ねぎ	100g	
にんじん	40g	
ピーマン	20g	
ハム	2枚	

青のり	少々
お好みソース	大さじ1
サラダ油	小さじ1

＜作り方＞

- 切干大根を水でもどし、水気を軽くしぼる。
③を切っておく。
- 鍋にサラダ油を入れて熱し、①・③を炒め、お好みソースで味を調える。
- 皿に盛り付け、青のりをふりかける。