

食育通信

2023年(令和5年)10月20日
福山市立川口東小学校 No.7
(文責) 栄養教諭 黒川夕美

かたりあい わらい ひろかる、たのしい しよくたく、 うれしいな

知りたいな！朝ごはんのこと

一日の気温差が大きくなる日が続いています。体調を整えて過ごすためには、朝ごはんを食べることが大切です。

でも、こんなことを思っている人はいませんか。



「朝ごはんを食べなさい。」
って言われるけど、どうして？

「朝ごはんを食べないと元気が
出ない。」って言われるけど、なぜ？

それは、朝ごはんを食べると

朝、きちんと体が目覚め、気持ちが落ち着き、夜になると自然にねむくなる。



朝ごはんの役割

脳を活性化する

脳は24時間営業！
エネルギー源を補給
することで脳が目覚
める。



心のバランスを整える

かむ刺激が、気持ちを
落ち着かせるホルモンを
つくり、イライラする
気持ちを防ぐことにな
つながる。



チェック

1日は24時間ですが、体内時計は
25時間で、1時間の差があります。
「朝ごはんを食べる」、「朝の光を浴びる」
ことは、脳はもちろんのこと、各臓器へ
の刺激となって、体を1日24時間に調節
することにつながります。



よりよい睡眠ができる

食べると、体温の上昇が
日中にピークになり、夜に
かけて下がるので、自然に
眠くなり、よりよい睡眠
につながる。



「朝ごはん」を食べることは、年齢を問わず大切なことです。
特に、子どもは脳や体が成長する時期です。子どもにとって
朝ごはんは、大人以上に大きな役割を果たします。

準備が大変!



夕食の残り



みかん
(果物)



納豆
(大豆製品)



牛乳・乳製品

朝ごはんは、準備に時間がかからないものを選択することも必要です。
朝ごはんを食べて、充実した一日を過ごせるようにしましょう。

食べてみたいな 世界の朝ごはん

フランス



・パンと
バターやジャム
・カフェオレ



カフェオレは、
たっぷり飲むので、
カフェオレボール
という専用の
食器があるよ。

韓国



・チュツ
・キムチ



チュツは、おかゆの
こと。えびがゆ、
とりがゆ、ごまがゆ
などがあるよ。

カナダ



パンケーキに
メープルシロップ
そしてブルーベリー

カナダの国旗には、メープル
(カエデ)の葉が描かれてい
るよ。メープルシロップは、
カエデの木の樹液を煮つめ
て作るよ。

ベトナム



・フォー
・バインミー



フォーは、めん料理。牛や鶏のダシから作る
あっさりしたスープに、米粉から作られた
平たいめんが入っているよ。
バインミーは、サンドイッチ。小さめのフラン
スパンに「なます」や「肉」などをはさむよ。

メキシコ



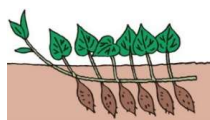
・トルティーヤ
・たまご料理



トルティーヤは、とうもろこしの粉
で作ったクレープのような薄焼き
パン。
たまご料理は、目玉焼きやたまね
ぎや青とうがらし入りの炒り卵な
どを作るよ。トルティーヤに包ん
で食べるよ。

さつまいものくきを食べたよ 1年生

1年生は、生活科の学習で、学校園で育てた「さつまいも」を収穫し、**茎はきんぴら**にしました。五感を使って味わいました。



食べたのは、葉から伸びている
細い茎の部分だよ。



さつまいもの茎のきんぴらの作り方

- ① 茎をポキポキ折って皮をむき、水にさらす。
- ② ①をさつとゆでる。
- ③ ②をごま油で炒め、さとう、しょうゆで味付けし、仕上げに白ごまをふる。



いただきます



ごぼうのきんぴらみたいで
おいしかったよ。(くらりん)

たべたら、しゃきしゃき
して、おいしかったよ。
(なかざわ なな)



においに、つられそうに
なりました。くきがこんなに
おいしいとおもいませんでした。
(いまがわ あさひ)



ごまのにおいがめっちゃめっちゃしたよ。おいしかったよ。(あぼ かいせい)

くきがたべられるのをはじめてしりました。
たべるとおいしかったです。(たにがわ いと)

さつまいもをうえたかい
がありました。とまらない
くらい、すごくおいしかっ
たです。(おおみ あお)

いためたとき、パチパチと音がして
おもしろかったよ。きゅうしょくに
でるといいな。(ふくしま りゅうや)



3年生のさつまいもが シチューで登場!!

3年生が、地域の方に教わりながら収穫したさつまいもを、**給食でシチュー**にいただきました。
お世話くださいました地域の皆様、ありがとうございました。



あまいよ。



一口大に
切ります。



いただきます。

なべの中
に入れます。



最高においしい!
さつまいもが、
5個も入っていたよ。

家庭科クラブ 旬のさつまいもを使ったスイーツを作ろう!



3年生のさつまいもを
使ったよ。

スイートポテト



さつまいもをつぶすのが大変だった
けれど食べると、口の中でとろけて、
とてもおいしかったです。(藤村妃織)



【材料】	【分量(6個分)】
さつまいも	250g
さとう	大さじ3
牛乳	大さじ2
バター	10g
たまご	1個
黒ごま	お好みで
アルミカップ	6個

【作り方】

- ① さつまいもを1センチ角に切り、水にさらす。
- ② 600Wの電子レンジで約5分間加熱し、やわらかくする。
- ③ ②をつぶし、さとう、バターを加えて混ぜる。
- ④ ③に、溶いた卵を大さじ1残して加え、混ぜる。
- ⑤ カップに入れて、残した溶き卵をぬり、黒ごまをのせる。
- ⑥ オーブン(180℃)で約10分、またはオーブントースターで、色がつくまで焼く。

こんな作り方もあるよ。

角切りにしたさつまいもに、みりん大さじ3を加えてレンジで加熱し、つぶす。
さとう大さじ2、バター20gを加え、混ぜる。そのあとは⑤からと同じ。

私は、さつまいもにみりんを加えてレンジでやわらかくしました。家族が
おいしいと言ってくれました。家でも作って食べたいです。(藤井希奈)

