

# 食育通信

2020年(令和2年)9月30日  
福山市立湯田小学校 No.5  
(文責) 栄養教諭 広中

㊦っくり、かぞくで㊦んらん、たのしい㊦よくたく、㊦れしいな

## 4年生 見直そう 朝ごはん

4年生は、学級活動の時間に「朝ごはん」についての学習をしました。

「朝ごはんは食べないといけないの?」という問いに、「朝ごはん食べなかったら、調子がわるくなると思う。」「朝ごはんを食べたら、元気がわいてくる気がする。」など、朝ごはんの必要性については、日常生活から実感しているようでした。

「では、どんな朝ごはんを食べれば体によいのか?」という視点から、朝ごはんの役割や組み合わせなどを、友だちと交流しながら探っていました。

担任の先生の食事を例によりよい朝ごはんをみんなで考えました!



先生は野菜が足らんとする

じゃあスープをつける!?

### 朝ごはん 3つのめざましスイッチ

朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。単に栄養をとるだけでなく、それまで眠っていた体を活動モードにさせる働きがあります。

子どもたちに「朝ごはんは何を食べてきた?」と聞くと、ごはんやパンなどの主食だけの子どもも多くいましたが、やはり**主食・主菜・副菜**がそろった朝ごはんを食べることが理想です。主食・主菜・副菜がそろると、栄養バランスも整い、**3つのめざましスイッチ**を入れることができます。

#### 頭のスイッチ

(主食:ごはん, パンなど)



朝起きたときの脳はエネルギー切れの状態です。ごはんやパンなどの炭水化物を食べると、ブドウ糖が脳のエネルギーとなり、脳の活動力が高まります。

#### 体のスイッチ

(主菜:肉, 魚, 卵など)



睡眠中に下がった体温が上がって、体が活動しやすい状態になります。やる気が出て、勉強したり、元気に体を動かしたりすることができます。

#### おなかのスイッチ

(副菜:野菜やくだもの)



ビタミン・ミネラルを多く含み、体の調子を整えます。また、食物せんいが豊富なため、胃や腸の動きが活発になり、排便をうながします。

## 毎朝食べてスイッチオン!

# かんたんプラスワン(+1)レシピ

### お手軽マグスープ

【材料】	【1人分量】
ポークビッツ	3本
しめじ	20g
キャベツ	1/2枚
水	200cc
顆粒コンソメ	小さじ1/2
ケチャップ	小さじ1

#### 【作り方】

- ① しめじはバラバラにほぐし、キャベツは適度な大きさにちぎる。
- ② 大きめのマグカップにすべての材料を入れる。
- ③ ラップをして、600Wの電子レンジで3分加熱する。

### スパニッシュオムレツ

【材料】	【4人分量】
★ベーコン	3枚
★じゃがいも	1個
★たまねぎ	1/2個
★冷凍ブロッコリー	80g
ミニトマト	4個
たまご	3個
牛乳	50cc
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	お好みで
ケチャップ	お好みで

#### 【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、じゃがいもとたまねぎは1cm角、ミニトマトは4等分にする。
- ② タッパーなどの耐熱容器に、★の材料を入れ、ラップをして600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ 別の耐熱容器にたまご、牛乳、塩・こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ②の材料、ミニトマト、ピザ用チーズを加え、ラップをして600Wの電子レンジで4~5分加熱する。
- ⑤ お好みでケチャップをかける。

### Veryベリー スムージー

【材料】	【4人分量】
牛乳	500cc
ヨーグルト(プレーン)	150g
冷凍ミックスベリー	150g
いちごジャム	大さじ3
はちみつ	お好みで

#### 【作り方】

すべての材料をミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる



湯田小学校HP



詳しい授業のようすはQRコードを読み取り、**令和2年度 学びの窓**をご覧ください。