

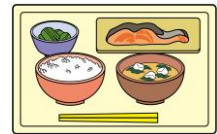
## おうちの人もいそがしい朝、自分でできる『朝ごはん』を用意してみよう！

〇朝ごはんを食べないと・・・ぼーっとして勉強がはかどらない  
疲れやすかったり、やる気が出ない  
太りやすくなる



朝ごはん抜きだと、  
頭がぼーっとするなあ

・・・このようなことがないように、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べることが重要です。  
理想的な朝ごはんは『**主食・主菜・副菜**』がそろった食事  
ですが、いそがしい朝にたくさんの品数を用意するのは大変です。  
そこで、自分でできる簡単な『朝ごはん』のポイントをご紹介します。



### ポイント1 朝ごはんにはべんりな食材を用意しておく。

食材はおうちの人と一緒に  
用意しておきましょう。

《加熱せずにそのまま食べられるもの》



食パン



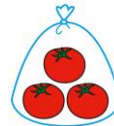
コーンフレーク



ハム



なっとう



ミニトマト



バナナ



ヨーグルト

《簡単な調理で食べられるもの》 電子レンジや簡単な炒め調理など



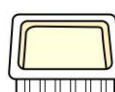
冷凍ごはん・焼きおにぎり



たまご



さけフレーク・ツナ



とうふ



レタス



前日の夕食の残り物

炊いたごはんを1人分ずつ  
ラップに包んで、冷凍して  
おくと便利です。

目玉焼き、玉子焼き、いり卵・・・  
卵は朝ごはんの強い味方です。

前日に残ったカレーや煮物など  
もおかずに便利です。食べる時は  
しっかり温め直しましょう。

### ポイント2 「黄・赤・緑」の三色をそろえて組み合わせよう。

例えば・・・

《**ごはん(黄) + 納豆(赤) + ミニトマト(緑)**》

納豆ごはんだけでは緑が不足するので、トマトをプラス



《**食パン(黄) + ハム(赤) + レタス(緑)**》

パンだけでは赤と緑が不足するで、ハムとレタスをプラス  
スープをそえれば、さらに Good !

《**コーンフレーク(黄) + 牛乳(赤) + バナナ(緑)**》

コーンフレークと牛乳だけでは、緑が不足するので、バナナをプラス  
前日にゆで卵を作っておけば、簡単なサラダも作れます。



★簡単な朝ごはんができるようになったら、次はみそ汁やスープを加えるなど、少しずつがんばって『**主食・主菜・副菜**』のそろった朝ごはんを毎日食べられるようになると良いですね。

## 「生活習慣病予防に役立つレシピ」

夏休みに多野郡の養護教諭と栄養士が集まって調理実習を行いました。  
今回は生活習慣病予防をテーマとして、野菜をたっぷり使った料理やかみごたえがあって食べ過ぎ予防にも役立つ料理を作りました。

その中から「ラタトゥイユ」が今月の給食に登場します。レシピを紹介しますので、ぜひ作ってみてください。多めに作っておいて、翌日の朝食に加えるのもおすすめです。



《作ってみませんか？ 給食レシピ紹介》

## ラタトゥイユ

この1品で1日に摂りたい野菜の1/3量を摂ることができます。

材料	ズッキーニ	80グラム
(4人分)	なす	80グラム
	たまねぎ	180グラム
	パプリカ	60グラム
	ベーコン	40グラム
	オリーブ油	小さじ1強
	おろしにんにく	少々
	おろししょうが	少々
	コンソメ	6グラム
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	ダイストマト	40グラム
	トマトソース	40グラム
	水	300cc



★野菜は手に入るものでOK。  
パンと一緒に食べたり、肉や魚料理の付け合わせにしたりしてもおいしいです。

作り方：

- ① ズッキーニ、なすは半月切り（大きければいちょう切り）、たまねぎ、パプリカは角切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、ベーコン、たまねぎを加えて炒める。なすも加えて炒める。
- ③ ズッキーニを加えて軽く炒めた後、水とダイストマトを加えて煮る。
- ④ パプリカ、調味料を加えてひと煮立ちさせる。  
味をみて、うすい場合は塩・こしょうで味をととのえる。



【栄養価1人分】

エネルギー：89キロカロリー たんぱく質：2.8グラム 脂質：5.5グラム ビタミンC：20ミリグラム  
カルシウム：22ミリグラム 鉄分：0.5ミリグラム 食物繊維：1.8グラム 塩分：1.1グラム

やさい、足りていますか？



今年度5月に実施した食生活アンケートでは、小中学校ともに朝食で野菜のおかずが不足ぎみの人が、目立ちました。また、国民栄養調査の結果では、子どもだけでなく大人も含め全体的に野菜の摂取量が不足していることがわかっています。野菜は生活習慣病予防に欠かせません。作り置きおかずなども上手に活用して栄養バランスをUP♪ 家族みんなで生活習慣病を予防しましょう。