



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

知っていますか

朝食は金メダル

食事は一日3食バランスよく食べることは大切です。特に朝食は金銀銅のメダルに例えると、最も価値のある金メダル。一日を元気にスタートするために、朝食はしっかり食べましょう。

▶ 朝食が大切な理由

睡眠中も脳は働いています。だから朝の脳にエネルギーを補う必要があるのです。朝食を欠食するとエネルギーが補給されないガス欠状態が続くため、運動や学習をしても、力が出ずにがんばりがききません。また朝食抜きが続くと「疲れやすくなる」「イライラする」「肥満の原因」「抵抗力が弱まり、病気にかかりやすい」など心身への影響も出てきます。



▶ 朝食を食べられない理由を考えよう



- 夕食の食べすぎ？
- 夜食を食べる習慣？
- おそ寝？
- おそ起き？
- 時間がない？
- 朝食が用意されていない？
- 肥満の心配？

など思い当たる理由を改善していくことが朝食を食べられるようになる最善の近道です。

ピザ風 卵焼きご飯



■材料(大人1~2人分)

【生地】

卵	1個
ご飯	茶わん1杯分
しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
サラダ油(焼き用)	適量

【具】

ピーマン(みじん切り)	1個
玉ねぎ(スライス)	1/4個
塩こしょう	少々
ミニトマト(スライス)	3個
とけるチーズ	お好みで

- ①【生地】を大きめのボウルで混ぜる。
- ②熱したフライパンにサラダ油をしき【具】を炒める。火が通ったら塩こしょうで味つけをして①に入れ混ぜておく。
- ③きれいにしたフライパンを熱しサラダ油をしき、②を流し入れ軽くかき混ぜる。半熟になったらトマトとチーズをのせフタをして弱火で焼く。

*旬の野菜やお子様の苦手な野菜を入れるなどいろいろ工夫してみてください。