

朝はこれから活動しようというときです。それに先立ってエネルギーを補給することは理にかなっています。

脳ではエネルギー源としてブドウ糖だけが使われます。ところが体内にブドウ糖として貯蔵されている量はそんなに多くありません。脳は夜でも活動を停止するわけではありませんから、夜間もそれを消費しているのです。朝食をとらない日の午前中はブドウ糖が不足気味となり、スッキリした状態で勉強に励むことができなくなります。事実、朝食をきちんととる子どものほうが、朝食を抜く子どもたちよりも成績がよいという調査報告もあります。

そこで、今月は【自分でできる・朝食づくりのポイント】について考えてみました。

①栄養のバランスがよい

食事の基本は、「主食+主菜+副菜+汁物・飲み物」です。

黄・赤・緑の食品をバランスよくとるようにしましょう。

②時間がかからない

朝のあわただしい中で作るには、時間をかけずに用意することが大切です。そのためには、事前に献立を考え、料理の下準備をしておきましょう。電子レンジなどを上手に利用しましょう。

まず、主食を考えてから主菜、副菜、汁物・飲み物の順に考えてみましょう。

主 食	主 菜	副 菜	汁 物
エネルギーのもとになる食べ物	筋肉や血のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	足りない栄養を補充する食べ物
パン 朝食が好き	ベーコンエッグやハムエッグなど	野菜サラダや野菜炒めなど	100%ジュースなど
ごはん しっかり食べたい	焼き魚・納豆など	煮物やおひたしなど (夕飯のおかずを利用しましょう)	みそ汁(野菜たっぷり)
コーンフレークなどのシリアル食品 食欲がないとき	ハム・目玉焼き・ゆで卵など	トマトやバナナなど	牛乳

①パワーの源 主食

糖質を多く含むごはん・パン・めん類など



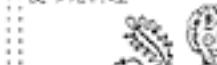
②筋肉や血の源 主菜

たんぱく質を多く含む卵・肉・魚・大豆などを使った料理



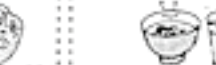
③体の調子を整える 副菜

ビタミンやミネラルなどを多く含む野菜・海藻などを使った料理



④汁物・飲み物

①～③で足りない栄養を補う牛乳やみそ汁など



学校生活では3月がしめくくりの月です。1年間の反省をする月でもあります。食事についても、この1年を振り返ってみましょう。

食生活チェック表

◎食生活をふりかえろう。の数がいくつあるかかぞえてみよう。

- ★朝ごはんを毎日食べていますか、
- ☆主食のごはんを残さず食べていますか、
- ★緑黄色野菜(にんじんなど)はいつも残さずに食べていますか、
- ☆淡色野菜(キャベツなど)を残さず食べていますか、
- ★牛乳・乳製品は毎日とっていますか、
- ☆いも類・豆類・海藻などをきちんと食べていますか、
- ★魚や肉をかたよらずに食べていますか、
- ☆よくかんで食べていますか、
- ★おやつは食事に影響が出ない程度にしていますか、
- ☆決まった時間に食事をとっていますか、



- の数が、0～5個・食生活を見直しているいろいろな種類の食品を食べましょう。
- 6～8個・もう少しです。できていないことをがんばりましょう。
- 9～10個・この調子をずっと続けてがんばりましょう。

戸一小では、どの子に聞いても一番好きな献立は「カレーライス」と答えます。そこで、戸一小の「カレーライス」のおいしさのひみつを探ってみましょう。

【作り方】

- ①とりがらと野菜クズなどで朝早く(7時くらい)から、時間をかけて【とりがらスープ】を作ります。
- ・野菜類(たまねぎ40キロ・にんじん8キロ・じゃがいも22キロなど)は、流水で3回以上洗い、それぞれ約1センチのサイコロ・角切りに切っていきます。
- ②油・小麦粉、カレー粉と数種類の香辛料で、時間をかけてルーを作ります。
- ③20キロ(半分)のたまねぎをスライス切りにして焦がさないように、きつね色のペースト状にします。
- ④油でんにくの香りを出し、豚肩肉(角切り)を炒め、にんじんなど順番に炒めていきます。
- ⑤濁りのない①の【とりがらスープ】を加え、野菜類に火が通り、ほかの調味料(塩・醤油・ソース・フルーツチャッペネなど)や、③のたまねぎペーストなどと、②のルーを入れていきます。
- ⑥野菜類が煮えすぎないように、タイミングを図りながらの調理です。
- ・じゃがいももくずれることなく、しっかり煮えています。(すべての調理に、技が光ります！)

〈カレーと相性の良い主食〉

・パン



・シフランライス



戸一小の学区で40年間お米販売をされている小泉米穀店(早稲田通りにあるお米屋さん)が3月いっぱいまで閉店されるそうです。以前は戸一小で収穫したお米を精米していただきました。この他にも40年間、戸一小の子ども達を見守ってくださいました。40年間のしめくくり、給食のお米を納品していただきます。ありがとうございました。