



風薫るさわやかな季節となりました。八百屋に並ぶ食材も、たけのこのふきなど春を感じさせてくれるものが多くなりました。

旬の食材は、栄養価も高く安価なので、是非献立に取り入れてはいかがでしょうか。

今年度から、食育だよりを定期的にホームページに掲載することになりました。旬の食材を取り入れた献立や行事食など、食に関する情報をお伝えしていきます。また、3月に神奈川県川県のホームページで紹介された「がっこう最前線」の内容（三ツ境養護学校の食育の取組）も掲載しました。ホームページの閲覧方法（三ツ境養護学校→メニュー→在校生・保護者の方へ→食育）

今日は、「朝食」をテーマに、忙しい朝に調理方法が簡単で栄養を摂ることができる献立を御紹介します。

たけのこ鶏肉の炊き込みごはん

旬の「たけのこ」と鶏肉と油揚げを炊飯器で炊き込みます。たけのこは、カリウムを豊富に含み、ナトリウム（塩分）を排泄する役割があります。また、食物繊維も豊富に含んでおり、便秘予防に効果があります。



【材料 4人分】

・ごはん	2合	・和風だし	小さじ1
・鶏肉	100g	・しょうゆ	大さじ2
・たけのこ	200g	・三温糖	小さじ1
・あぶらあげ	1枚	・みりん	大さじ2
・水	450cc	・料理酒	大さじ2

【作り方】

- ① 米を研ぎ、炊飯する。
- ② 鶏肉は、適当な大きさに切る。たけのこはスライスする。
- ③ あぶらあげは油抜きをし、短冊に切る。
- ④ 洗い吸水させておいた米を炊飯器に入れ、調味料と水を入れかき混ぜる。
- ⑤ ④に鶏肉・たけのこ・あぶらあげを平らにのせ炊飯する。
- ⑥ 器にごはんをのせ、刻んだわけぎやみつばをかざる。

※副菜に、野菜の即席漬けやみそ汁を組み合わせると、さらに栄養バランスが良い献立になります。

朝食を食べるとどんな良いことがあるでしょう？

① 体へのスイッチ

朝ごはんを食べることで顎が動き、歯で食べ物を噛むことにより、眠気がさめていきます。また、内臓なども動き、体温を上げる役目があります。



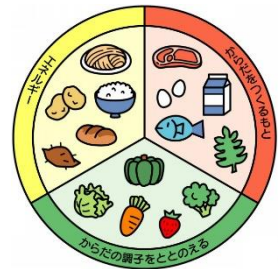
② 肥満予防と便秘解消

朝ごはんを食べると、消化によって体温が上昇し、胃腸の働きが活発になります。よって、代謝もよくなり、エネルギーを消費しやすい体になります。



③ 生活習慣病の予防

1日3回食べることで、生活リズムも整います。また、摂取する食品数が増えることで、栄養バランスがとりやすくなります。



朝食を食べるためのポイント

☆夕食は早めに済ませ、夕食後は間食しないようにしましょう。

☆生活リズムを早寝・早起きにし、朝食を食べる30分前には起きましょう。

☆前日に下ごしらえをしておくと、朝の時間を有効に使えます。

朝・昼・夕と食べて、規則正しい生活を送りましょう！

