食べて健やか

愛媛県栄養士会

学童期

朝食がエネルギー源

1日の始めとなる朝食は、育ち盛りの子どもにとって重要な役割を果たします。その役割とは①脳や体のエネルギー源になる②体温が上がり、代謝がアップする③体内時計のリセットで睡眠や体温などの体内リズムを整える④集中力がアップする⑤自律神経を整え、気持ちも心もリラックスする―などです。

理想の朝食とは、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を規則正しくとることです。主食として、エネルギー源となるご飯やパン（なるべく甘みのないパンを選びましょう）をとりましょう。主菜にはタンパク質が豊富な卵、納豆、魚の缶詰など簡単に利用できる食材、副菜には、調理の手間がかからず生でそのまま食べられる野菜などがおすすめです。

また、夕飯の残りのおかずや、レンジで加熱しただけの野菜、時間がある時に作ったおかずを冷凍保存しておくことで、毎朝の食事の準備が楽になります。乳製品や果物も朝食にとりやすい食材です。食品数の多い栄養満点の朝食を食べて1日を最高の形でスタートさせましょう。

（塩飽敬子）

〈第3土曜日に掲載〉

いずれも1人分

★ご飯

【材料】白飯150グラム

★サバ缶とキャベツのごまみそ蒸し

【材料】サバ水煮缶（200グラム前後）½缶、キャベツ80グラム、ニンジン10グラム、ピーマン20グラム、A（いりごま小さじ2、みそ・酒・みりん・ごま油各小さじ1）

【作り方】①キャベツは食べやすい大きさにちぎる。ニンジンはピーラーでスライスし、ピーマンは短冊切りにする　②Aの調味料を耐熱容器の中でよくかきまぜておく　③②の中に①の野菜と汁を切ったサバを入れる（サバ缶の汁はスープで使用するため取っておく）　④ラップをかけ、電子レンジ600Wで約2分加熱する　⑤④をざっくりかきまぜ、再びラップをかけ600Wで約2分加熱する　⑥全体をまぜ合わせ器に盛る。

★栄養満点スープ

【材料】サバ缶の汁と水合わせて150cc、ホウレンソウ20グラム、乾燥ワカメ1グラム、玉ネギ20グラム、シメジ20グラム、顆粒（かりゅう）コンソメ小さじ½、こしょう適量

【作り方】①ホウレンソウは4センチの長さに切り、玉ネギは薄切りにする。シメジは石づきをとり、小房に分ける　②鍋に顆粒コンソメ、サバ缶汁と水を入れ、玉ネギとシメジを加え、火にかける　③玉ネギがやわらかくなったら、ホウレンソウ、乾燥ワカメを入れて一煮立ちさせ、こしょうで味を調える。

★バナナヨーグルト

【材料】バナナ½本、プレーンヨーグルト100グラム

【作り方】①バナナは皮をむいて輪切りにする　②器にヨーグルトとバナナを入れる。

（1人分　エネルギー595キロカロリー、たんぱく質22.7グラム、脂質16.6グラム、塩分2.2グラム）

県栄養士会ホームページhttp://www.e-dietitian.or.jp/

掲載許可番号：d20241010-02