



10月「早寝・早起き・朝ごはん月間」の充実に向けて

大田区教育委員会
食育推進委員会

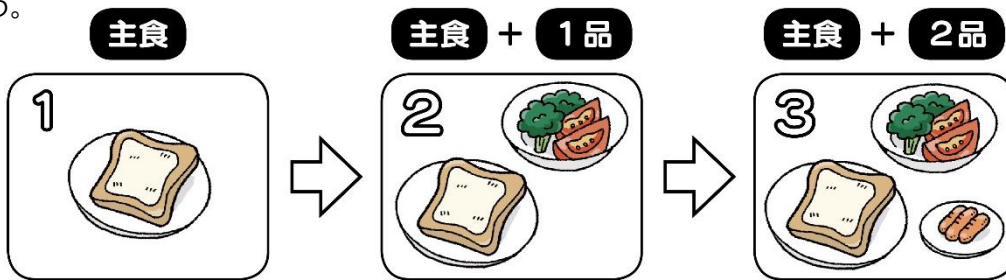
児童・生徒の健やかな成長のためには、基本的な生活習慣の確立とバランスのとれた食事が大切です。「おおた教育ビジョン」の重点施策の一つとして、今年度も5月と10月に「早寝・早起き・朝ごはん月間」を実施します。また、各学校では「食に関する指導の全体計画」、「食に関する指導の年間指導計画」を作成し、食育を推進しています。

朝ごはん作りのポイント

栄養バランスの整った朝ごはんが良いとは分かっているけど、毎日きっちりと準備をするのは難しいものです。朝ごはんを作るときポイントを参考に、理想の朝ごはんに近づけていきましょう。

*朝ごはんをステップアップ

朝ごはんが主食だけの人は、野菜のおかずや肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



*時短で朝ごはん作り

◆夕食のおかずを少し残して◆

肉じゃが入りオムレツなど、夕食のおかずをいろいろとアレンジして朝ごはんに活用できます。次の日の朝ごはんのことを考えて夕食の準備をすると手間が省けます。

◆電子レンジでスピードアップ◆

ブロッコリーやキャベツ、青菜など、ラップに包んでレンジで温めると、野菜の下ごしらえになります。炒め物や温野菜が短時間で仕上がります。

◆冷凍食品を上手に活用◆

茹で野菜などを冷凍しておくと、朝ごはん作りの時間短縮に役立ちます。冷凍のおにぎりなどを作っておくのも忙しい朝におすすめです。

◆調理しなくていいものを用意◆

そのまま食べられるチーズや果物などを用意しておけば、時間も手間もかかりません。



*簡単！朝食レシピ

ピザトースト



〈作り方〉

- ① 食パンにケチャップをうすくぬる。
- ② ①の食パンに、ハムやツナ、たまねぎ、ピーマンなど、好みの食材をのせて、チーズをのせる。
- ③ トースターで焼く。

サンドイッチや丼など、ひとつの料理に肉や魚、野菜が入っていると、作りやすく食べやすいです。