

# 食育だより



平成30年5月29日  
浪江中学校 No. 2

## 朝ごはん調理実習を行いました



食生活の自立に向けて朝ごはんの調理実習を行いました。今回は忙しい朝でも簡単に作ることができる料理を5品作りました。包丁やガスはほとんど使用せず、電子レンジを使いました。家庭でも簡単に実践できるものが多いので、朝ごはんや弁当作りの参考にしてください。

### こんな朝ごはんを作りました！

#### キャベツとツナのあえもの

<材料>1人分  
キャベツ 葉1枚(約50g)  
ツナ缶 1/2缶(約70g)  
マヨネーズ 小さじ1  
こしょう 適量

#### ◇作り方◇

- ① キャベツをちぎる。
- ② 耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで2分間加熱する。
- ③ ツナ・マヨネーズ・こしょうを加えてあえる。

#### バラエティーおにぎり

こんな具を使いました！

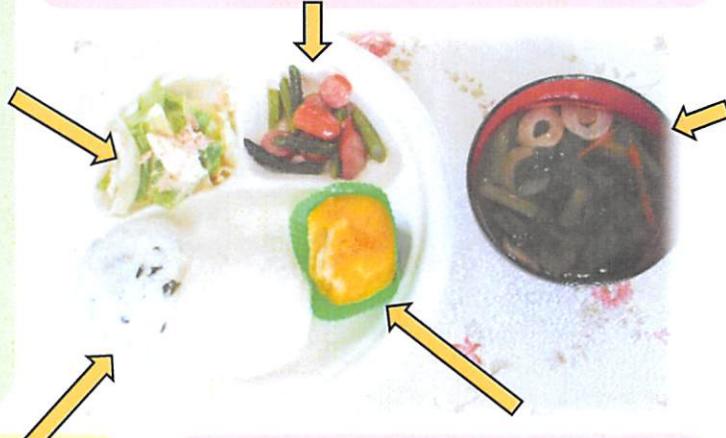
わかめ、とり肉の照り焼き  
シューマイ、枝豆塩昆布  
たくあん、たけのこ

#### アスパラ ウィンナーソテー

<材料> ウィンナー 2本  
1人分 アスパラ 1本  
バター 小さじ1/2  
こしょう 適量

#### ◇作り方◇

- ① アスパラとウィンナーを食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に①とバター、こしょうを入れて電子レンジで6~8分間加熱する。



#### カップオムレツ

<材料>1人分  
たまご 1個  
塩 適量  
こしょう 適量

#### ◇作り方◇

- ① シリコンカップにたまごを割り入れる。
- ② 塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ③ 電子レンジで2分加熱する。

#### みそ玉みそ汁

<材料>10個分  
乾燥わかめ ひと握り  
だしの素 大さじ1  
みそ 大さじ4強(約80g)

<具の野菜>1人分

小松菜 葉1枚

#### ◇作り方◇

- ① 乾燥野菜、だしの素、みそを混ぜ合わせる。
- ② 10等分にし、ラップで包む。
- ③ 小松菜を食べやすい大きさにちぎる。
- ④ 耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで、約1分加熱する。
- ⑤ お椀に④の小松菜とみそ玉を入れ、熱湯を注ぐ。(好みの濃さに調節する。)

# 5月は… 朝ごはんと生活リズムについて

## ① 私たちの体には、「体内時計」があります



体内時計とは、睡眠・食事・活動のリズムを刻む時計です。お腹になるとお腹が空く、夜になると眠くなるといったリズムは、体内時計によるものです。

## ② 体内時計は25時間



1日は24時間周期ですが、体内時計は25時間周期です。そのため、1日1時間ずつずれが生じてしまいます。

## ③ 時間のズレを調整しよう



体内時計をリセットするには朝日を浴びる朝ごはんを食べる方法が効果的です。

## ④ 早寝・早起き・朝ごはん

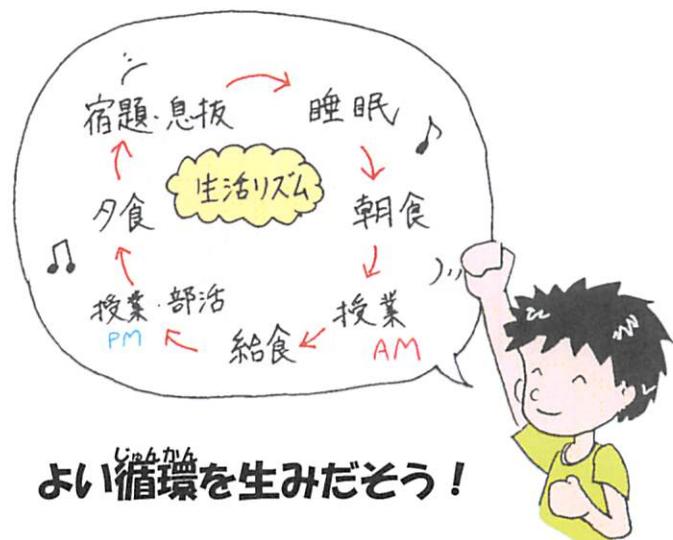


朝日を浴び、朝ごはんを吃るためにには、早寝する必要があります。

## ⑤ 運動も忘れない！



夜ぐっすり眠るためにには、日中の運動が必要です。体を動かし太陽に当たることで、自然に夜眠くなります。



## 6月の 給食連絡

### 給食がない日(弁当も不要です。)

- 7日(木)
- 12日(火)～14日(木) 中体連 学習旅行

