



6月は^{しょくいくげっかん}食育月間
毎月19日は^{しょく19}食育の日

食育とは・・・

食を通して人間として生きる力を育むことです。毎日口にする食べ物が、わたしたちの体をつくり、成長させ、活動源となり、病気に抵抗する力を生み出します。“考えて食べること”がわたしたちに必要な力です。

朝ごはんはなぜ大切？

みなさんが、夜、眠っている時も心臓は動いていますし、ずっと息をしています。そのため、朝起きた時には、体のエネルギーは少なくなっています。朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、1日を気持ちよくスタートできるとともに、勉強したり、運動したりするためのエネルギーのもとになります。朝から元気に活動するためには、まず食べること！！
しっかり朝ごはんを食べて、登校してください♪

朝ごはんを抜くと、こんなことが・・・

べんぴになりやすい

腸が動かないため、便秘になったり、肌あれを起こしたりします。

ふとりやすくなる

体は夕食から、翌日まで約12時間も空腹状態になります。1日の食事を2回にすると、体はエネルギー源の脂肪を蓄えようとする

たいちょうがわるくなる

体がだるくなったり、腹痛になったり、イライラします。

ちからがでない

運動も十分にできません。ふらふらしとなり、倒れてしまいます。

脂肪が蓄えられると、なぜ太りやすいの？

脂肪は体の中にたまりやすい特性を持っています。そのため、体のエネルギー源が不足した状態になると、体の中に大量に蓄えることができます。

1日3食、バランスよく食事ができている時には、脂肪がたまりすぎることはありません。けれど、食べ過ぎたり、逆に食事を抜いて栄養が足りないことで、体の中にたくさん蓄積されてしまうため、肥満になりやすいのです。

せいちょうにひつようなミネラルがふそくする

成長期に欠かせないミネラルなどの栄養素も十分に摂取することがむずかしくなります。特に、骨の成長に関係するカルシウムや貧血の予防に効果的な鉄分などは、日常生活の中で注意してとりたいた栄養素ですが、バランスのとれた朝ごはんを食べないと、これらの栄養素はいつも不足気味

朝ごはんをしっかりと食べるために・・・

*はやねはやおきをしよう

*自分でできる朝ごはんを考えよう

マヨで簡単♪

ハム&チーズのフレンチトースト風サンド

| | |
|--------|---------------|
| 食パン | 2枚 |
| たまご | 1個 |
| マヨネーズ | 小さじ2～ 大きじ1 |
| こしょう | 少々 |
| ハム | 1～2枚 |
| ピザ用チーズ | 大きじ2～3 |
| バター | 小さじ1 |



- ① たまごをバットにわり入れて、溶きほぐし、マヨネーズとこしょうを加えてまぜます。
- ② 食パンの片面にハムとチーズをのせてサンドする。フライパンを中弱火で熱し、バターをいれる。
- ③ ①にパンを入れ、両面を返しながらか、卵液を吸わせる。パンをフライパンにのせたら、残った卵液も一緒に流し入れ、フライ返しで寄せながら、形を整える。
- ④ こげ目がついたらひっくり返し、フタをして弱火で3分くらい加熱する。



そ～とパンの中身を見て、チーズが溶けていたら、完成♪

みなさん、作ってみてください♪

※クックパッドより引用