

食育講座 朝食づくり

おにぎりからはじめよう!!



日時：平成30年5月6日（日）

場所：福智町図書館 クッキングラボ

＜本日の日程＞

じかん 時間	ないよう 内容	しゅたんとう 主担当
	うけつけ 受付	としょかんしょくいん 図書館職員
10分	はや はやお あさ 「早ね・早起き・朝ごはん」のお話	ちょうりいん 調理員
25分	りょうり 料理教室 「おにぎりからはじめよう！」	さんかしゃ 参加者
35分	かいしょく 会食 & かたづ 片付け アンケート	さんかしゃ 参加者
	へいかい 閉会	さんかしゃ 参加者

＜「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について＞

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

また、子どもがこうした生活習慣を身に付けていくためには家庭の果たすべき役割は大きいところですが、最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れています。

こうした基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

このような状況を見ると、家庭における食事や睡眠などの乱れは、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域による、一丸となった取り組みが重要な課題となっています。

このため、平成18年4月24日には、本運動に賛同する百を超える個人や団体(PTA、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等)など、幅広い関係者に御参加いただき、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されたところです。子どもたちの問題は大人一人一人の意識の問題でもあり、これを契機として多くの団体とともに、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を積極的に展開してまいります。

文部科学書



シンボルマーク

「早ね・早起き・朝ごはん」

～みんなできょうごしよう！～

すいみんのおはなし

ぐっすり眠ると・・・

成長する



体が回復する

頭がよくなる

みなさんは、何時にねて、何時に起きていますか？

ねる時間 () 時 起きる時間 () 時

ぐっすり眠れば、おそくねて、おそく起きてもいいのかな？

「早ね」の大切さ

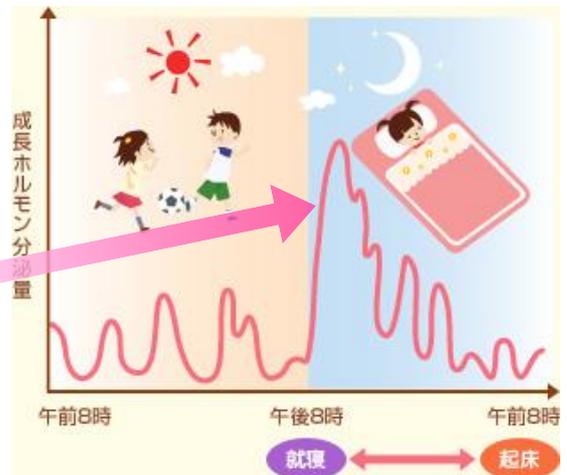
すいみん中は、成長ホルモンが分泌

体を成長・つかれを回復

夜10時～12時が
ピーク！

→この時間帯に眠っていないと、
大きくなれません。(成長ホルモンの減少)

9時(おそくても10時)に寝ましょう！



メルクセローノ株式会社 HP より

「早起き」の大切さ

太陽の光をあびることが大切です。

太陽の光をあびると・・・

1. 体のリズムがととのう：25時間の体内時計を24時間にリセット
2. 頭がすっきりする：脳を目ざめさせるホルモンが分泌

決まった時間に起きて、太陽の光をあびましょう！



あさ
朝ごはんのおはなし

ねている間もエネルギーを使うので、朝はエネルギーがからっぽになっています。

あさ朝ごはんは1日のエネルギーの源



「あたま」「体」「おなか（腸）」が目ざめ、元気いっぱい活動できます。

あさ朝ごはんを食べないと・・・

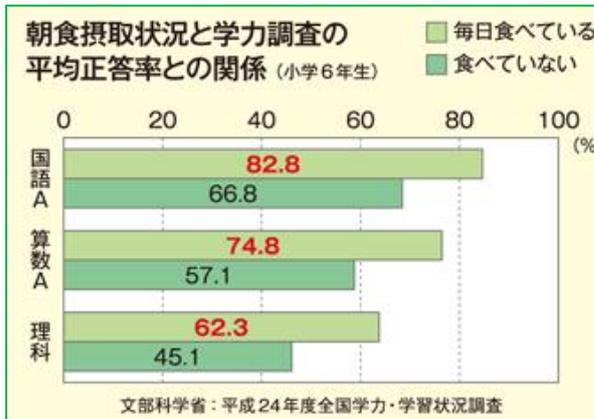
勉強に集中できない

イライラする

つかれやすくなる



実際に「学力」に大きく差が出ています！



文部科学省、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会、はなかつぱ 制作リーフレット「できることから始めてみよう」（はなかつぱ）より

あさ
どんな朝ごはんがよいのかな？

<ポイント>

① 「ごはん」または「パン」を食べる。

→ 脳のエネルギー源になるブドウ糖が含まれています。

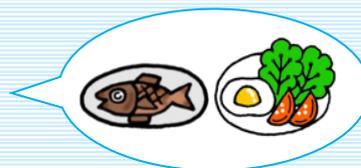
＝あたまのスイッチ！



② たまごや肉、魚や大豆せいひんをとり入れる。

→ 体温をあげるたんぱく質が含まれています。

＝体のスイッチ！



③ 野菜やくだものを取り入れる。

→ おなかのそうじをしてくれる食物せんいが含まれています。

＝おなかのスイッチ！



主食（ごはん・パン） + 主菜（卵・肉・魚のおかず）

+ 副菜（野菜のおかずやみそ汁・スープ）が理想！



おにぎりではじめよう！

メニュー

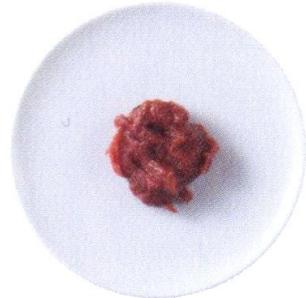
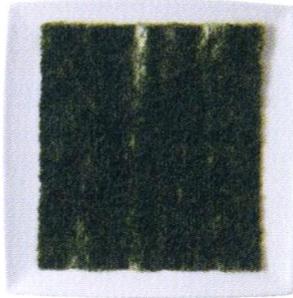
- 白おにぎり→希望者のみ 焼きおにぎり
- 塩おにぎり→焼きのりデコレーションする
- 具入りおにぎり
- 新じゃがいもみそ汁

5月 給食に登場する物と同じ

おにぎらず きほん つく かた 基本の作り方

ざいりょう ぶん
【材料】 1こ分

ごはん…100g のり (全形) …1枚 お好みのタネ…適量



1

のりをひし形になるように置く。

2

真ん中に、ごはんの半量を4角形になるように置き、タネをおいて残りのごはんをのせる。

3

のりの左右を、ごはんを包むように折りこむ。

4

同じように、下も折りこむ。

5

上を折りこみ、ひっくり返して閉じた面を下にして、軽くおさえる。

6

少し時間をおいて、のりがなじんだら、包丁で半分に切る。

しん 新じゃがいものみそ汁^{しる}

さいりょう 材料	ぶんりょう 分量(6人分)
新じゃがいも	160g
新たまねぎ	80g
にんじん	40g
油揚げ	16g
葉ねぎ	16g
みそ	おお 大さじ5
●いりこ	20g
●水 ^{みず}	600ml

つくかた *作り方*

- ① ●でいりこだしをとる。
- ② 新じゃがいもはいちょう切り、新玉ねぎはくし切りに切る。にんじんはイチヨウ切りにする。葉ねぎは小口切りに、油揚げは短冊切りにする。
- ③ だしを火にかけ、具材を入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、火を止め、みそをとき入れる。
- ⑤ 再び火にかけ、ふっとう直前まであたためる。
- ⑥ 最後に葉ねぎを入れて完成です。

★旬の食材を入れて作栄養がたっぷりとれていいですね★

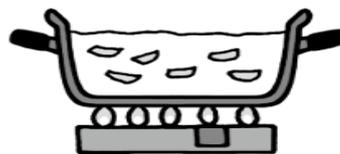
いりこだし^{きほん} 基本のとり方

①だしの準備をする^{じゅんび}



みず 水をはかり、あたま 頭とはらわたを取ったいりこを入れておく。
(30分以上^{ふんいじょう})

②だしをとる



てんか 点火したら強火、ふっとうしたら中火で4~5分間煮る。大きないりこは取り出す。

