



がつごう ちょうしょく

2月号 朝食だより

平成 31 年 1 月 25 日
大阪府立西淀川支援学校

あさ ひかつ ダイエット！？朝ごはんがその秘訣？！



朝食をぬくと、空腹のあまり1食に食べる量が多くなってしまい、通常より血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が上がる原因になります。その結果、血液の中で多くなりすぎたブドウ糖は使われず、やがて脂肪になって体の中に蓄積され、肥満になりやすくなるといわれています。

このように朝食ぬきでは、やせるどころか体重が増えてしまうこともあるのです。また子どもの時は、まだ体重が成長途中の段階なので、1日3回の食事からしっかり栄養をとる必要があります。健康な体づくりのため、毎朝きちんと朝食をとるようにしましょう。

あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

だいこん に 大根のトマト煮

さいりょう にんじん
材料（2人分）

だいこん 大根・・・200g

ベーコン・・・1枚

サラダ油・・・小さじ1

にんにく・・・10g

みず 水・・・150ml

ケチャップ・・・大さじ2

しお 塩・こしょう・・・少々



つく かた 作り方

1. 大根はいちょう切り、ベーコンは2cm幅、にんにくはうす切りにしておく。
2. 鍋にサラダ油、にんにくを入れ、香りが出るまで炒め大根、ベーコンを加え更に炒める。
3. ②に水、ケチャップを入れ、中火でじっくり煮て、塩・こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

★ヨーグルトをプラスするとバランスアップ！