



ちょうしょく

がつごう

朝食だより 5月号

令和元年 5月
大阪府立東淀川支援学校



ちょうしょく

たいない

どけい

朝食が体内時計をリセット！



わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができます。この時計遺伝子による体内時計には、よく知られている光を感じて体内時計を調整する大きな時計と朝食を食べることで動く小さな時計があるといわれ、特にたんぱく質が小さな時計を動かすための大切な働きをしています。

「朝食だより」を活用して、朝ごはんをきちんと食べ、たんぱく質をとることの大切さについて子どもたちと話す機会を持ってみてください。

朝ごはん簡単レシピ

＜野菜たっぷりみそしる＞

ざいりょう [材料]	りぶん 1人分	にんぶん 4人分
たま 玉ねぎ	30 g (1/6個)	120g
じゃがいも	20 g (1/6個)	80 g
にんじん	10 g (小1/10個)	40 g
こんぶ 昆布(1×3 c m)	1枚	4枚
にほ 煮干し	2尾	8尾
みず 水	1 カップ (200m l)	4 カップ (800m l)
みそ	小さじ1~2	小さじ8 (48 g)



[作り方]

- 鍋に水をはかって入れる。
- 昆布を加えて火にかける。
- 煮干しの頭と腹ワタを取り、鍋に加える。
- 昆布が柔らかくなったら取出し、包丁で幅1 c m に切って鍋に戻す。
- 玉ねぎは皮を除き、薄切りにする。じゃがいもとにんじんは皮つきで薄切りにする。
- 4) の鍋に5) を加え、柔らかくなるまで煮る。
- みそを溶き、火を止め、椀に盛る。

きぬ
絹さややアスパラガスなど季節の野菜をプラスすると色鮮やかです。

★おにぎりをプラスしてバランスアップ！朝ごはんをしっかりと食べましょう！