



ちょうしょく

がつごう

朝食だより 10月号

令和元年 10 月
大阪府立東淀川支援学校

あさ バランスのよい朝ごはんとは・・・？！

けんこう せいかつ
健康な生活はバランスの良い食生活からと頭では理解していても、忙しい毎日の生活の中で、
ふだん しょくじ おな す
普段の食事にはいつも同じようなものや好きなものを選んでいませんか。理想は「主食＋主菜＋
ふくさい しるもの の もの
副菜（＋汁物・飲み物）」がそろったメニューです。

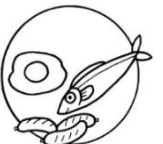
1 ごはんやパンなどのでんぷん
質を含む「主食」

たんすいかぶつ たいない ぶんかい
炭水化物が体内で分解されて、ブドウ糖という脳の
エネルギーになるので朝ごはんに欠かせません。



2 たまご にく さかな
卵や肉・魚などたんぱく質
が多く含まれる「主菜」

きんにく ち みなもと
筋肉や血の源になります。



3 やさい くだもの
野菜や果物などビタミン類を
多く含む「副菜」

からだ ちょうし
体の調子をととのえてくれます。



しるもの の もの
汁物や飲み物は、これらに不足している栄養を補うほか、のどごしをよくして食事を食べやすく
します。



あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

<ピーマンのじゃこ炒め>

ざいりょう
[材 料] 2人分
ピーマン 100 g
ちりめんじゃこ 大さじ 2
{A}
おろしにんにく 小さじ 1/2
ごま油 小さじ 2
しょうゆ 小さじ 1

つく かた
[作り方]

- 1) ピーマンは縦2つに切り、タネを除き、乱切りにして、耐熱ボウルに移す。
- 2) {A}を混ぜ合わせ、ちりめんじゃこを加えてからめ、ピーマンを加えてよく混ぜる。
- 3) ふんわりとラップをして、電子レンジ 600 W で 2分加熱する。

★「ヨーグルト」をプラスして、カルシウムを強化しよう♪

