



ちょうしょく

がつごう

# 朝食だより 4月号

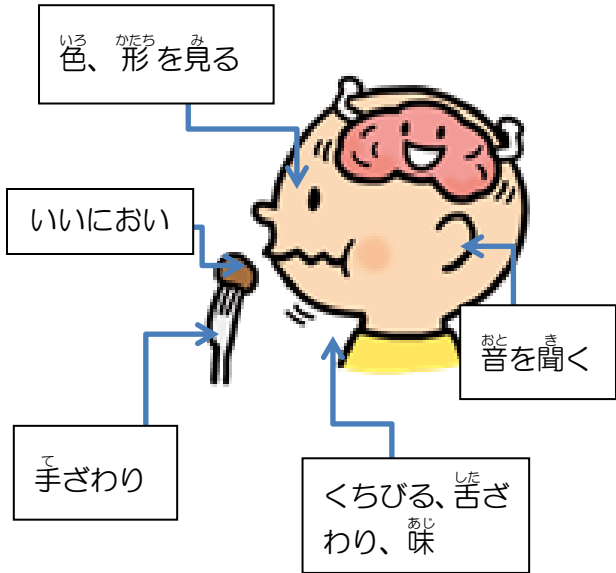
平成 31 年 4 月  
大阪府立東淀川援学校

ちょうしょく

たいせつ

## 朝食はなぜ大切？！

朝食は、いわば、脳と体のガソリンです。眠っている間に、体のエネルギーは少なくなります。朝食の一番のメリットは、脳へのエネルギー補給です。ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物が脳の唯一のエネルギーとなります。また、朝食を食べるときに五感を通じて感じる様々なことが視覚、嗅覚、味覚などに刺激を与え、体を目覚めさせます。しっかりと朝食を食べ、元気に一日をスタートさせましょう！



朝食となる食べ物

## 朝ごはん簡単レシピ

### ～ 1 カップの米でごはんを炊く～

ざいりょう りぶん  
材料 (2人分)

すいはんき はやた はや た  
<炊飯器の早炊きコースより早いごはん炊き>

ざいりょう りぶん  
[ 材料 ] 2人分

- こめ 1 合
- みず 1.3 合 (260ml)

つく かた  
[ 作り方 ]

1. 米は洗って水切りし、直径 22 cm の耐熱ボウルに入れ、分量の水を注ぐ。
2. ふたをして電子レンジ 600 W で 5 分加熱する。沸騰したら、電子レンジ 弱 (150~200 W または解凍キー) に切り替えて 12 分加熱する。



電磁波が米粒の中の水分と煮汁の水分の両方に同時に当たり、ダブルで加熱されるため、早く炊けます。

★ 主食はもちろんのこと、主菜、副菜をそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう♪

