



がつごう ちょうしょく  
**2月号 朝食だより**

平成 31 年 2 月  
 大阪府立東淀川支援学校

**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。

**朝ごはん簡単レシピ**

**大根のトマト煮**

材料（2人分）

- 大根・・・200g
- ベーコン・・・1枚
- サラダ油・・・小さじ1
- にんにく・・・10g
- 水・・・150ml
- ケチャップ・・・大さじ2
- 塩・こしょう・・・少々



**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！