



ちょうしょく

がつこう

朝食だより 2月号

令和2年2月
大阪府立東淀川支援学校

あさ ひけつ ダイエット！？朝ごはんがその秘訣？！



ちょうしょく ちょうしょく ちょうしょく ちょうしょく ちょうしょく
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、
つうじょう けつとうち けつえきちゅう とうのうど あ げんいん
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
けっか けつえき なか おお とう つか しぼう
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
からだ なか ちくせき ひまん
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 ちょうしょく
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。また子どものときは、まだ体が成長途中の段階なので、1日3
かい しょうじ えいよう ひつよう けんこう からだ
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、
まいあさ ちょうしょく
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

<かぼちゃのうま煮>

ざいりょう	りぶん
[材料]	1人分
かぼちゃ	100g
{A}	
みず	おお 大さじ 1
さとう	おお 大さじ 1



やさしい た
野菜が足りないと思
うとき、「野菜
あと一皿（100g）
をプラスしよう！

つく かた [作り方]

- 1) かぼちゃをラップで包み、600 W のレンジで5分加熱する。
- 2) 1) のかぼちゃを食べやすい大きさに切り分ける。
- 3) 耐熱容器に{A}を加えてよく混ぜ合わせたら、2) のかぼちゃを入れてラップし、600 W のレンジで5分加熱する。
- 4) 器に盛り付けて、出来上がり。