



ちょうしょく

がつごう

朝食だより 2月号

令和2年2月
大阪府立岸和田支援学校

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

＜かぼちゃのうま煮＞

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



やさい
野菜あと
100g

[作り方]

- 1) かぼちゃをラップで包み、600W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、600Wのレンジで5分加熱する。
- 4) 器に盛り付けて、出来上がり。