



ちょうしょく

がつごう

# 朝食だより 5月号

令和元年5月

大阪府立岸和田支援学校

ちょうしょく

たいけい

どけい

## 朝食が体内時計をリセット！



わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができます。能には、光を感じて体内時計を調整する「大きな時計」と朝食を食べることで動く「小さな時計」があります。朝食のなかでも、特にたんぱく質が小さな時計を動かすために大切な働きをしています。

「朝食だより」を活用して、子どもたちと朝ごはんをきちんと食べることの大切さについて話す機会にしてみてください。

あさ

かんたん

## 朝ごはん簡単レシピ

### てがる お手軽リゾット

ざいりょう ぶんり ぶん  
材料 (2人分)

- ごはん.....茶碗2杯分
- たまねぎ.....1/3個
- ミックスベジタブル.....50g
- 水.....300ml
- 固形コンソメ.....1個
- トマトケチャップ.....大さじ2
- 塩・こしょう.....少々
- 粉チーズ.....適量



### つくりかた 作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにしておく。
2. 鍋に水・コンソメを入れ、沸騰したらたまねぎ・ミックスベジタブルを入れる。
3. もう一度沸騰したらごはんを入れ、ねばりが出ないように気をつけて煮る。
4. トマトケチャップ、塩・こしょうで味付けし、粉チーズをかける。

「ヨーグルト」や「野菜ジュース」をプラスしてバランスアップ！