



ちょうしょく

がつごう

朝食だより 4月号

平成 31 年 4 月

大阪府立岸和田支援学校

ちょうしょく

たいせつ

朝食はなぜ大切？！

ちょうしょくは、いわば、^{のう}脳と^{からだ}体のガソリンです。^{ねむ}眠っている間に、^{からだ}体のエネルギーは^{すく}少なくなります。^{ちょうしょく}朝食の一番のメリットは、^{のう}脳へのエネルギー補給です。ごはんやパンなどの^{しゅしょく}主食に含まれる炭水化物が^{のう}脳の唯一のエネルギーとなります。また、^{ちょうしょく}朝食を食べるときに^{こかん}五感を通じて感じる様々なことが^{しかく}視覚、^{きゅうかく}嗅覚、^{みかく}味覚などに^{しげき}刺激を与え、^{からだ}体を目覚めさせます。しっかりと^{ちょうしょく}朝食を食べ、^{げんき}元気に一日をスタートさせましょう！

いろ かたち み
色、形を見る

いいにおい

おと き
音を聞く

て
手ざわり

くちびる、^{した}舌ざわり、^{あじ}味

しゅしょく た もの
主食となる食べ物



あさ

かんたん

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 ふたりぶん
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 ふたりぶん
[材料] 2人分

こめ ごう
米・・・・・・1合

みず ごう みりりっとる
水・・・・・・1.3合 (260ml)

つく かた
[作り方]

こめ あら みずき ちょっけい せんち たいねつ い ぶんりょう みず そそ
1. 米は洗って水切りし、直径 22cm の耐熱ボウルに入れ、分量の水を注ぐ。

でんし わっと ふんかねつ ぶっとう でんし じゃく わっと
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

かいとう き か ふんかねつ
または解凍キー) に切り替えて 12 分加熱する。

しゅしょく しゅさい ふくさい しよくじ
★ 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♪



でんじは こめつぶ なか すいぶん
電磁波が米粒の中の水分と
にじむ すいぶん りょうほう どうじ
煮汁の水分の両方に同時に
あ かねつ
に当たり、ダブルで加熱されるため、早く炊けます。

