



ちょうしょく

がつごう

朝食だより 4月号

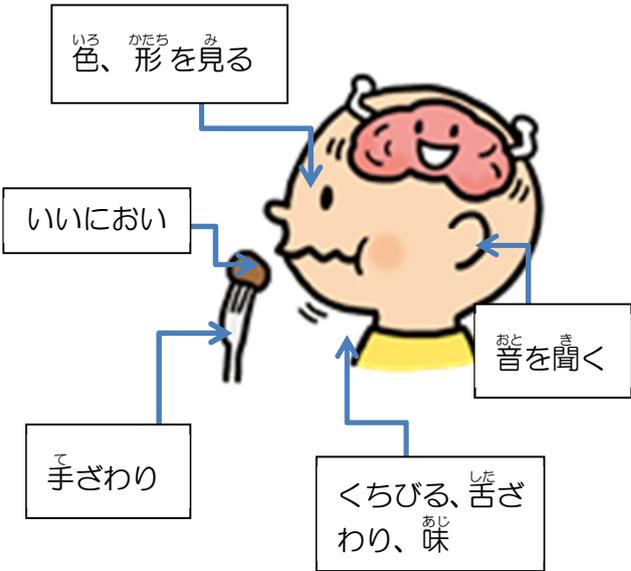
平成 31 年 4 月
大阪府立岸和田支援学校

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。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。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 ^{たんすい} 炭水化物が ^{のう} 脳の唯一のエネルギーとなります。また、朝食を食べるときに ^{ごかん} 五感を通じて感じる ^{さまざま} 様々なことが ^{しかく} 視覚、^{きゆうかく} 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。しっかりと朝食を食べ、^{げんき} 元気に一日をスタートさせましょう！



しゅしょく 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 米 1 合
- みず 水 1.3 合 (260ml)

つく かた
[作り方]

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。
2. ふたをして電子レンジ 600W で 5 分加熱する。沸騰したら、電子レンジ 弱 (150~200W または解凍キー) に切り替えて 12 分加熱する。



でんじは ^{こめつぶ} 米粒の中の水分と ^{すいぶん} 煮汁の水分の両方に同時 ^に 当たり、^あ ダブルで加熱されるため、^{はや} 早く炊けます。

★ ^{しゅしょく} 主食はもちろんのこと、^{しゅさい} 主菜、^{ふくさい} 副菜をそろえた、^{しよくじ} バランスのよい食事を ^{こころ} 心がけましょう♪

