



ちょうしょく

がつごう

# 朝食だより 5月号

令和元年5月24日  
大阪府立佐野支援学校



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。よく知られている光を感じて体内時計を調整する脳にあ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

### やさしい <野菜たっぷりみそしる>

ざいりょう [材料]	りぶん 1人分	にんぶん 4人分
たま 玉ねぎ	30g (1/6個)	120g
じゃがいも	20g (1/6個)	80g
にんじん	10g (小1/10個)	40g
こんぶ (1×3cm)	1枚	4枚
にほ 煮干し	2尾	8尾
みず 水	1カップ (200ml)	4カップ (800ml)
みそ	小さじ1~2	小さじ8 (48g)



みりりつとる

きぬ 絹さややアスパラガスなど季節の野菜をプラスすると色鮮やかです。

### つく かた [作り方]

- 鍋に水をはかって入れる。
- こんぶを加えて火にかける。
- 煮干しの頭と腹ワタを取り、鍋に加える。
- こんぶが柔らかくなったら取出し、包丁で幅1cmに切って鍋に戻す。
- 玉ねぎは皮を除き、薄切りにする。じゃがいもとにんじんは皮つきで薄切りにする。
- 4)の鍋に5)を加え、柔らかくなるまで煮る。
- みそを溶き、火を止め、椀に盛る。

★おにぎりをプラスしてバランスアップ! 朝ごはんをしっかりと食べましょう!