

3月給食だよ！

生活リズムを整えよう

朝に気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすり寝るという望ましい生活リズム。4月からの新しい生活にむけて、家族みんなで生活リズムを整えられるよう、まずは起点となる朝食について見直してみませんか？

◆健康的な生活リズムになるためのポイントをチェックしてみましょう

- 朝の光をあびる
- 朝食をとる
- 昼間は元気に体を動かして遊ぶ
- 夕食は寝る2～3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマホ等)は控える
- 寝る直前に激しい活動をしない
- ほぼ同じ時刻にふとんに入る
- 寝る時は部屋を暗くする
- 平日も休日も、できるだけ就寝・起床・朝食の時刻を変えない



◆朝食の役割

朝食は、身体をめざまさせ生活リズムを整えるスイッチとなります。

体温を上げる

体を動かすエネルギーとなる

必要な栄養をとる

おなかの調子を整える

◆朝食づくりのコツ

忙しい朝は、簡単な料理でOKです。素早く作れて食べやすいものだと、作る側の負担も少ないですね。

コツ1：パターン化する
いつもの食事だと作りやすく食べやすいという利点があります。

和食

洋食

コツ2：夕食時に準備する
夕食の準備のついでに朝食用の野菜を切っておくと、朝の時短になります。

青菜スープ

(材料 2人分)

こまつな	2 茎
にんじん	輪切り 3cm分
ベーコン	1 枚
水	300cc
スープの素	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々

給食の人気メニューを
家庭用に簡単アレンジ！

(作り方)

- ① こまつなは2cmにざく切りし、茎と葉を分ける。にんじんとベーコンは細く切る。
- ② 鍋に水を入れ、にんじんとこまつなの茎を入れて火にかける。沸騰したらベーコンも入れ10分くらい煮る。
- ③ スープの素とこまつなの葉を入れ、味見して足りなければ塩とこしょうを入れる。