

令和3年度



豊島区PRキャラクター
「としまなまる」

としま 豊かな食コンクール

入賞作品集〈レシピ付き〉

メニューコンクール 野菜を使った簡単朝ごはん

後援：東京ガス株式会社
協賛：豊島市場活性化委員会

● 高校生の部

最優秀賞	大葉香る 根菜の和風味噌マヨトースト ～水菜とカリカリ油揚げのサラダ添え～	東洋高等学校 2年	関 柚葉
優秀賞	ツナマヨアボカドトーストと いちごと水菜のサラダとスクランブルエッグ	都立千早高等学校 3年	西浦 莉音
入賞	しらすと夏野菜のたまご丼	本郷高等学校 2年	湯本 隆太郎
入賞	餃子の皮で作るミニキッシュと 冷蔵庫で余っている野菜で作るミネストローネ	本郷高等学校 2年	吉川 朋希

調べ学習コンクール 病気に負けない体をつくる!“早起き・早寝・朝ごはん”を調べてみよう!

● 小学生の部

後援：東京ガス株式会社

最優秀賞	早起き早寝朝ごはん 二人三脚新聞	長崎小学校 5年	武井 智洋
優秀賞	サンライズ新聞	豊成小学校 6年	長崎 大嘉
入賞	としま健康新聞 ～早寝早起き朝ごはん健康な生活～	巣鴨小学校 6年	高橋 佳奈子
入賞	食&健康新聞	長崎小学校 5年	佐々木 理音
入賞	みんなの健康新聞	長崎小学校 6年	内藤 瑠七海

● 中学生の部

最優秀賞	病気に負けない体を作ろう!! ～元気な1日は朝ごはんから～	駒込中学校 2年	関 桃葉
優秀賞	GET HEALTHY	十文字中学校 3年	橋本 まどか
優秀賞	少し得するお助け新聞 今日の記事 MY 朝食	千川中学校 2年	水越 真央
入賞	早寝早起きをして健康的に過ごそう!	西巣鴨中学校 2年	玉本 愛桜
入賞	生活のリズム向上 早起き・早寝・朝ごはん	千川中学校 2年	塚田 梨寿
入賞	早起き・早寝・朝ごはん	千川中学校 2年	山賀 文夏 ヘレナ

SDGs 未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

最優秀賞

メニューコンクール

東洋高等学校 2年
関 柚葉

大葉香る 根菜の和風味噌マヨトースト ～水菜とカリカリ油揚げのサラダ添え～



— 1人分栄養価 —
エネルギー 481kcal
たんぱく質 16.3g
脂質 23.9g
炭水化物 14.5g
食塩相当量 2.0g

材料 (3人分)

山型食パン (6枚切り) … 3枚
長ねぎ … 1/2本 (45g) → 斜め薄切り
にんじん … 3cm (30g) → 7mm角切り
れんこん … 中1/2節 (90g) → 輪切り
大根の甘酢漬 (市販) 60g → いちょう切り
ツナ (オイル漬け) … 1缶 (70g) → 油をきる
味噌 … 18g
マヨネーズ … 24g
溶けるチーズ … 75g
大葉 … 3枚 → 千切り
炒りごま … 適量
水菜 … 1/2束 (90g) → ざく切り
油揚げ … 3/4枚 → 5mm幅の短冊切り
ミニトマト … 4～5個 → 縦半分にする
ごまドレッシング (市販) … 適量

作り方

- ① にんじん、れんこんをそれぞれ耐熱容器に入れて大さじ1杯程度の水を加え、ラップをして600Wのレンジで1分半加熱する。
- ② Aを混ぜ合わせ、食パン全体に塗る。
- ③ 溶けるチーズ、長ねぎ、大根の甘酢漬、ツナ、加熱したれんこんをのせ、にんじんをちらす。
再度溶けるチーズを少量のせる。
- ④ トースターに③とオイルにのせた油揚げを同時に入れ、こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ お皿に水菜を盛り付け、油揚げをのせ、ミニトマトを添える。
トーストに大葉、炒りごまをトッピングして完成。

優秀賞

メニューコンクール

都立千早高等学校 3年
西浦 莉音

ツナマヨアボカドトーストと いちごと水菜のサラダとスクランブルエッグ



— 1人分栄養価 —
エネルギー 634kcal
たんぱく質 23.0g
脂質 43.0g
炭水化物 45.3g
食塩相当量 2.6g

材料 (3人分)

ツナマヨアボカドトースト
食パン … 3枚
ツナ (オイル漬け) … 2缶
アボカド … 1個
マヨネーズ … 大さじ2
いちごと水菜のサラダ
いちご … 6個
水菜 … 200g
中濃ソース … 大さじ2
酢 … 大さじ3
オリーブオイル … 大さじ2
はちみつ … 小さじ1
スクランブルエッグ
卵 … 3個
マヨネーズ … 適量
塩 … 少々
油 … 適量

作り方

ツナマヨアボカドトースト

- ① アボカドを半分に切って種を取り除いて皮をむき、5mm幅に切る。
- ② ツナの油をきり、マヨネーズ大さじ1と混ぜる。
- ③ パンに②をのせ、①を並べ、マヨネーズ大さじ1をかける。
- ④ オーブントースターで焼き色がつくまで焼いて完成。

いちごと水菜のサラダ

- ① いちごのヘタをとり、5mm幅に切る。
- ② 水菜を3cm幅に切る。
- ③ 中濃ソース、酢、オリーブオイル、はちみつを混ぜる。
- ④ ①②③を混ぜて完成。

スクランブルエッグ

- ① 卵を割りボールに入れ、マヨネーズと塩を入れて溶く。
- ② 油をひいたフライパンに卵を入れかき混ぜながら加熱し、固まってきたら余熱で卵に火を通して完成。

入賞

メニューコンクール

本郷高等学校 2年
湯本 隆太郎

しらすと夏野菜のたまご丼



— 1人分栄養価 —
エネルギー 507kcal
たんぱく質 16.0g
脂質 9.5g
炭水化物 92.1g
食塩相当量 1.7g

材料 (3人分)

しらす 40g
ごはん 690g
ズッキーニ 1/4本
トマト(中) 1個
卵 3個
アスパラガス 1本
玉子とうふ 1個
玉ねぎ 1/6個
バター 5g

A 和風だし(顆粒) 小さじ2
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ2/3

作り方

- ①玉ねぎを粗みじん切り、ズッキーニを1cmの角切り、アスパラガスを1cm幅の輪切りにする。
トマトは種を取り、1cmの角切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かして、野菜を炒める。
- ③ボウルに卵3個を割り入れ、玉子とうふ、Aを入れて混ぜる。
- ④野菜を炒めたフライパンに③を入れ、好みの固さになるまで火を通す。
- ⑤どんぶりにあたたかいごはんを入れ、出来上がった④としらすを入れて完成。

入賞

メニューコンクール

本郷高等学校 2年
吉川 朋希

餃子の皮で作るミニキッシュと 冷蔵庫で余っている野菜で作るミネストローネ



— 1人分栄養価 —
エネルギー 219kcal
たんぱく質 9.1g
脂質 9.3g
炭水化物 28.8g
食塩相当量 2.6g

材料 (3人分)

キッシュ
餃子の皮 6枚
玉ねぎ 1/4個
ほうれん草 少量
ベーコン 2枚
プチトマト 3個
コーン 少量
バター 10g
卵 1個
牛乳 100ml
塩 少々
こしょう 少々
ミネストローネ
水 200ml
トマト缶 1/2缶
コンソメ 1と1/2個
ズッキーニ 1/2本
にんじん 1/2本
パプリカ 少量
塩 少々
こしょう 少々
サラダ
レタス 3枚
きゅうり 1/2本
スナップエンドウ 9本

作り方

- キッシュ**
①玉ねぎ、ほうれん草、ベーコンを小さく切り、耐熱皿に入れ、塩こしょうをふり、ラップをして電子レンジで600Wで3分ほど加熱する。
②卵と牛乳、塩こしょうを混ぜる。
③アルミカップに餃子の皮を広げ、①と②を入れる。
④コーンと半分に切ったプチトマトをのせ、オーブントースターで10分程焼いて完成。
- ミネストローネ**
①野菜を食べやすい大きさに切る。
②鍋に水と切った野菜、トマト缶、コンソメを入れて煮る。
③野菜に火が通ったら、塩こしょうを入れて完成。
- サラダ**
①スナップエンドウは筋をとり除き、沸騰した湯で1分半茹でる。
②きゅうりは斜め薄切りにする。
③洗って水気をきったレタスと①、②を盛りつけて完成。

早起き早寝朝ごはん 二人三脚新聞

長崎小学校 5年 武井 智洋

サンライズ新聞

豊成小学校 6年 長崎 大嘉

2021年(令和3年)8月15日(日)

早起き 早寝朝ごはん 二人三脚新聞

まずは「早起き」にチャレンジ!!

早起きすると、便は自然と早く出る。早起きすると、朝の光を浴び、体内時計のリセットができます。

① ヒトは本来、昼行性の動物です。ヒトの生活リズムをやることは重要です。

② ヒトは朝の光を浴び、体内時計のリセットをします。

③ 夜に浴びる光は体内時計に働いて、体内時計と地球時間のズレを大きくします。

④ 成長に必要なホルモンは、夜眠っている時にたくさん分泌されます。

⑤ すいずいのリズムが乱れると、体調の乱れも起きてしまいます。生活リズムを整えて、健康的に生活することが大切です。

早起き・早寝のメリット

① 生活のリズムが整います。早起きすると、朝の光を浴び、体内時計のリセットができます。早起きすると、朝の光を浴び、体内時計のリセットができます。

② 朝食をしっかりと食べる時間があつて、生活リズムが整います。

③ 朝食をしっかりと食べることで、生活リズムが整います。

④ 朝の時間を有効に使うことができます。

⑤ 早起きすると、朝の光を浴び、体内時計のリセットができます。

生活改善作業その①

よく体を動かすのは夜早く寝る。朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。

① 朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。

② 朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。

③ 朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。

④ 朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。

⑤ 朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。

朝食のメリット!!

① 朝食を毎日食べると、生活リズムが整います。

② 朝食を毎日食べると、生活リズムが整います。

③ 朝食を毎日食べると、生活リズムが整います。

④ 朝食を毎日食べると、生活リズムが整います。

⑤ 朝食を毎日食べると、生活リズムが整います。

朝食作りにはトライ!!

① ホットケーキとサラダを焼く。

② ミニトマトとモッツアレラチーズを焼く。

③ ミニトマトとモッツアレラチーズを焼く。

④ ミニトマトとモッツアレラチーズを焼く。

⑤ ミニトマトとモッツアレラチーズを焼く。

2021年8月5日(木)「発酵の日」特集号

早起きは三文の徳。

早起きすると、便は自然と早く出る。早起きすると、朝の光を浴び、体内時計のリセットができます。

① ヒトは本来、昼行性の動物です。ヒトの生活リズムをやることは重要です。

② ヒトは朝の光を浴び、体内時計のリセットをします。

③ 夜に浴びる光は体内時計に働いて、体内時計と地球時間のズレを大きくします。

④ 成長に必要なホルモンは、夜眠っている時にたくさん分泌されます。

⑤ すいずいのリズムが乱れると、体調の乱れも起きてしまいます。生活リズムを整えて、健康的に生活することが大切です。

生活改善作業その②

よく体を動かすのは夜早く寝る。朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。

① 朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。

② 朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。

③ 朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。

④ 朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。

⑤ 朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。朝の生活リズムを整える。

朝食のメリット!!

① 朝食を毎日食べると、生活リズムが整います。

② 朝食を毎日食べると、生活リズムが整います。

③ 朝食を毎日食べると、生活リズムが整います。

④ 朝食を毎日食べると、生活リズムが整います。

⑤ 朝食を毎日食べると、生活リズムが整います。

朝食作りにはトライ!!

① ホットケーキとサラダを焼く。

② ミニトマトとモッツアレラチーズを焼く。

③ ミニトマトとモッツアレラチーズを焼く。

④ ミニトマトとモッツアレラチーズを焼く。

⑤ ミニトマトとモッツアレラチーズを焼く。

クイズ!

入浴と睡眠の質

①入浴は寝る何分前が最適?

(1) 60分
(2) 90分
(3) 120分

②お風呂の温度はどれくらい?

(1) 30℃
(2) 35℃
(3) 40℃

《早寝早起きをするとなんない事がある?》

人間は起きて日光浴びてから15時間経つとメラトニンという眠りを誘うホルモンが分泌され眠くなります。そのため早寝早起きをする事で自然と夜に眠くなり朝起きることができるようになり、健康的な生活を送ることが出来ます。

さらに、早寝早起きをする事で自分ではコントロールできない自律神経を整え、体の調子を良くできたり、朝の時間を有効に活用できたり、老化防止につながったりと早寝早起きにはたくさんの良いことがあります。

としま健康新聞

早寝早起き朝ごはん
健康な生活

発行
2021年8月
高橋 佳奈子

学力調査の平均正答率 (%) 小学6年生

科目	毎日食べる	あまり食べない	どちらかといえば食べる	全く食べない
国語	74	63	67	56
算数	72	71	66	50

出典: 文部科学省 平成28年度 全国学力・学習状況調査

《朝ごはんを食べるとこんな良い事がある!!》

朝食をとることで欠乏している体のエネルギー(ブドウ糖)が満たされ、脳が活性化し集中力や記憶力を高めてくれます。また、朝食をとる人のほうが学力調査の平均点や体力合計点が高い傾向にあるとわかったそうです。

さらに、朝食をよくかんで食べると幸せホルモン「セロトニン」が分泌され、イライラ解消にもつながります。

農林水産省が朝食と生活の関連を調べたところ、どの学年でも朝食を欠食する人は睡眠時間が短く、夜食の頻度が高いとわかりました。そしてバランスの良い食事は免疫の機能を上げる効果があるので、バランスの良い朝食をとることも大切です。

～参考資料～

- ・Re.Ra.ku
- ・三菱電機
- ・農林水産省
- ・日本新聞
- ・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

クイズの答え
①(2) ②(3)

《普段の生活をふり返って!》

今回早寝早起きをする、朝ごはんを食べる、ということは自分の体に大きく関わっていると改めてわかり、とても2つのことが大切だと実感しました。

たまに生活リズムをくずしてしまうことがあるので、寝る前に目を使うものを使わないようにしたり、目覚しを掛けて生活リズムを守っていきたくです。

また、バランスの良い食事は免疫の機能を上げ、病気にかかりにくくする効果があるので食事のバランスにも気を付けていきたくです。

2021年(令和3年) 8月 27日 (金)

食 & 健康新聞

朝ごはんを食べるとこんな良い事がある!!

生物学的根拠を調べてみた!!

ヒトの生体リズムは約二十五時間で刻まれている!!

地球の周期(二十四時間)に合わせては、朝の光を浴びる必要があり、逆には夜の光を浴びると体内時計のリズムが狂ってしまいます。

また、セロトニンの分泌には日光を浴びることが必要です。

食 & 健康新聞

早寝早起き、早寝、そして朝ごはんを食べるとこんな良い事があるのか?!!

生物学的根拠を調べてみた!!

睡眠・覚醒、ホルモリズム

メラトニン(睡眠ホルモン)は、夜の光を浴びると分泌され、体内時計のリズムを整えます。

セロトニン(幸せホルモン)は、日光を浴びると分泌され、体内時計のリズムを整えます。

睡眠・覚醒、ホルモリズム

メラトニン(睡眠ホルモン)は、夜の光を浴びると分泌され、体内時計のリズムを整えます。

セロトニン(幸せホルモン)は、日光を浴びると分泌され、体内時計のリズムを整えます。

感想

早寝早起き・早寝・朝ごはんの関係を調べてみて思った事は、今まで朝ごはんを食べずに学校へ行っていた事は、一度も無いので良い習慣が身についた、良かったなと思いました。

しかし早起き早寝をする事で、朝ごはんを食べるとこんな良い事があるのか?!!

朝ごはんを食べるとこんな良い事がある!!

朝食をとることで欠乏している体のエネルギー(ブドウ糖)が満たされ、脳が活性化し集中力や記憶力を高めてくれます。また、朝食をとる人のほうが学力調査の平均点や体力合計点が高い傾向にあるとわかったそうです。

朝ごはんを食べるとこんな良い事がある!!

朝食をとることで欠乏している体のエネルギー(ブドウ糖)が満たされ、脳が活性化し集中力や記憶力を高めてくれます。また、朝食をとる人のほうが学力調査の平均点や体力合計点が高い傾向にあるとわかったそうです。

参考資料

- ・農林水産省HP
- ・東京都生涯学習情報HP
- ・「朝ごはんの力」 国土社 近藤とも子・著
- ・「朝ごはんは元気のもと」 少年写真新聞社
- ・社会保険出版社HP. Health Up The Season
- ・武田薬品工業株式会社HP 体内時計と睡眠

みんなの健康新聞

長崎小学校 6年 内藤 瑠七海

早ね; 早おき; 体調管理

体調管理には「**みん**」が必須です。すいみん時間をしっかり決め、早ね・早おきをするとな次のようないいことがあります。

- ・ストレスがかんわされる。
- ・生活リズムが整い、自然に夜ねむくなる。
- ・免疫力がアップする。
- ・病気にかかるリスクがへる。
- ・集中力がアップする。

など

17日ストレスかんわ目集中力アップは学校でも役立ちます。また、インフルエンザ・コロナウイルスなど病気の予防にもつながります。早ね早おきは体調管理や勉強にも大きく関わっています。

(c) 2021 CoCo SiA All Rights Reserved

みんなの健康新聞

病気に負けない体をめざして

ふり返り
(まとめ感想)

私はこの新聞づくりにあたって、「早ね・早おき・朝ごはん」について改めて考えなおすことができました。友達と話すこともできない。常にマスク着用、密にならないようにするなどコロナウイルス感染対策のストレスがある人はたくさんいます。「早ね・早おき・朝ごはん」という基本の生活リズムを整え、健康な体・病気に負けない体づくりが最も大切であることを心に留めてこれから生活していきたいです。

朝ごはん

朝ごはんは、今日という日を過ごす中で朝にとるエネルギーです。つまり、食べないと一日の生活が乱れてしまいます。朝ごはんをしっかり食べると、生活リズムを整えることができ、バの状態もよくなります。ここで注意したいのは、食事の栄養バランスです。ただ食べるのではなく、朝ごはんの栄養は次のようなものがあげられます。

- ・炭水化物(ごはん、パンなど)
- ・たんぱく質(牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵)
- ・ビタミン・ミネラル類(野菜、果物)

『今日』過ごすためのエネルギーを朝ごはんではバランスよく、しっかりととることがとても大切になります。

バランスのよい朝ごはん
→ 一日を過ごすエネルギー

© Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries 参考

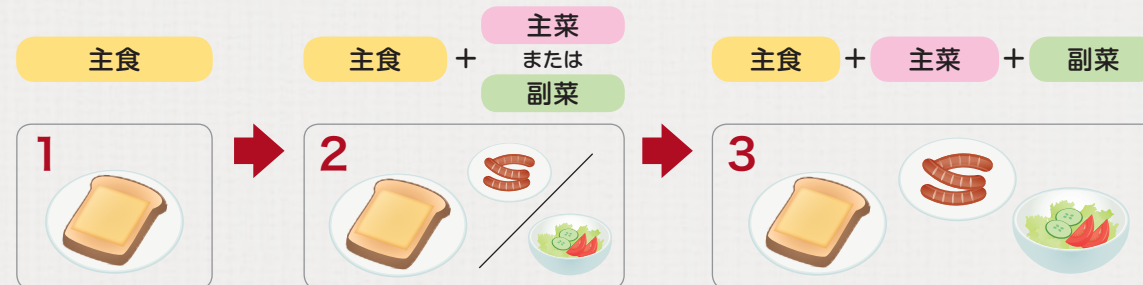
ふり返りを通して 朝ごはんをつくる

ふり返りを通して自分朝ごはんをつくらしてみようと思いました。朝ごはんのメニューや栄養も考えました。※下の写真は実際の朝ごはん

な豆ごはん	米	な豆	メニューをわけてみます。
みそ汁	みそ	わかめ、豆腐	
野菜サラダ	トマト、レタス、きゅうり	炭水化物	
ベーコンエッグ	ベーコン、卵	たんぱく質	
牛乳	牛乳	たんぱく質	
ヨーグルト	ヨーグルト	たんぱく質	
くだもの	なし、バナナ	糖質	
無機質	ビタミン	糖質	
わかめ	わかめ	たんぱく質	
牛乳	牛乳	たんぱく質	
ヨーグルト	ヨーグルト	たんぱく質	

朝ごはんは、今日という日を過ごす中で朝にとるエネルギーです。つまり、食べないと一日の生活が乱れてしまいます。朝ごはんをしっかり食べると、生活リズムを整えることができ、バの状態もよくなります。ここで注意したいのは、食事の栄養バランスです。ただ食べるのではなく、朝ごはんの栄養は次のようなものがあげられます。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけ食べている人は、野菜や肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

つくってみよう♪ 野菜玉 余った野菜を切って冷凍するだけ!



材料 (4玉分)

キャベツ 1/6個 (200g程度)
たまねぎ 1/2個 (150g程度)
コーン缶 50g程度

作り方

- 1 キャベツは2cmざく切り、たまねぎは薄切り、コーンは水気をきる。
 - 2 キャベツと玉ねぎを耐熱容器(浅く広いもの)に入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
 - 3 粗熱が取れたらコーンを混ぜ、4等分して、ラップで丸く包み、マスキングテープやラッピングタイで留める。
 - 4 タッパーなどに入れて冷凍庫で保存する。
- 1か月は保存できますが、1週間を目安に使いましょう。

ポイント

ラップで包むときは茶碗を利用すると、包みやすい。



野菜玉をつかったコンソメスープ



材料 (2人分)

野菜玉 2玉
顆粒コンソメ 小さじ1と1/2
塩 少々
水 300ml

作り方

- 1 鍋に材料をすべて入れ、温めて完成。

野菜玉を作っておくと忙しい朝でも簡単に野菜が摂れます!

病気に負けない体を作ろう!! ~元気な1日は朝ごはんから~

駒込中学校 2年 関 桃葉

病気に負けない体をつくろう!!

~元気な1日は朝ごはんから~

関 桃葉

<課題1> 早寝・早起きをするとういこと

① 生活リズムが整う!

人間は起きて日光を浴びてから15時間経つと「メラトニン」というホルモンが分泌される。

② 自律神経が整いストレス・イライラが減る

自律神経を整えることで身体の調子が良くなる。また、日光を浴びることで「セロトニン」というホルモンが分泌される。

③ 脳の活性化

早く起きると朝ごはんの時間が増え、よく噛んで食べることができる。よく噛んで食べることで唾液の分泌を促し、消化吸収を助けたり、脳の機能を発達させる。

*メラトニンとは...

眠りを誘うホルモン

例) 7時に起きると15時間後の22時にメラトニンが分泌され眠くなる。

*セロトニンとは...

心のバランスを整える作用があり、穏やかにしてくれる効果があるホルモン

<課題2> 朝ごはんを食べると良いこと

① 集中力アップ

集中力は脳の唯一の栄養であるブドウ糖によって上がる。そのため、朝集中力がない人はパンなどブドウ糖を摂取できる炭水化物が入った朝ごはんにすると

② 体のスイッチON!!

朝日を浴びて毎朝決まった時間に朝ごはんにすると体内時計によって作られる「体内リズム」と「生活リズム」のリセットできる。

③ 肥満予防

朝ごはんを食べることによって基礎代謝が上がる基礎代謝が上がれば痩せやすい体になり、肥満予防に。

④ 便秘予防

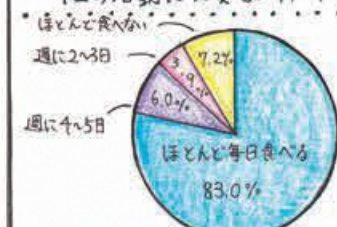
胃や腸を刺激し、腸が動き始め便秘がおきやすくなる。

⑤ イライラ解消

朝ごはんをよく噛んで食べると幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌され、イライラ解消につながる。

⑥ 運動能力・体力アップ

1日の活動に必要なエネルギーを補ったり、体温を上げるなど1日を元気に過ごせるようになる。



[東京都民の朝ごはんの摂取状況]

[東京都民の朝ごはんの摂取状況]から読みとれたこと

- ほとんど毎日朝食を食べる人が83.0%と1番多いのはとても良いことだと思った。
- 週に4~5日食べる人、2~3日食べる人よりもほとんど食べない人の方が少ないことに驚いた。

<課題3> 主食・主菜・副菜が揃った朝ごはん作り

知識

主食とは...?

日常の食事の中心になる食物。炭水化物とエネルギーの供給源。例) お米、パン、麺など

主菜とは...?

献立の中で主となる総菜。たんぱく質、脂質、鉄の供給源。例) スクランブルエッグ、鮭の塩焼きなど

副菜とは...?

主菜に添えて出す総菜。ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。例) サラダ、味噌汁など

<こんな朝ごはん食べたいなよ>

私の家の朝ごはんは、ご飯の日とパンの日の割合が半々ですが、私はパンの方が好きなので主食をパンとしてバランスを考えた理想の朝ごはんを作ってみました。



トースト

半分に切ったトースターでこんがり。

ハムエッグ

型を使って目玉焼きを作り、さっと焼いたハムにのせて。

ごろごろ野菜のカップスープ

冷蔵庫にある野菜をコロコロに切、煮てコンソメ顆粒で味付けした簡単スープ。

フルーツヨーグルト

キウイとりんごをのせてほうろくみかけのヨーグルト。

[主食・主菜・副菜の分類分け]

主食

・トースト

主菜

・ハムエッグ

副菜

・ごろごろ野菜のカップスープ
・ビタミンたっぷりサラダ、フルーツヨーグルト

全国では「ご飯」と「パン」のどちらの朝ごはんが多いのか



地方別だと...

ご飯派ランキング

① 九州・沖縄地方

② 中部地方

③ 北海道地方

パン派ランキング

① 近畿地方

② 四国地方

③ 関東地方

<朝ごはんを作ってみて>

・今回、朝ごはんを作ってみて主食・主菜・副菜のバランスをとることや彩りを考えることが思っていたより大変だと思いました。毎日、母がバランスのとれた朝ごはんをこんな風に考えながら作ってくれているんだと改めて感じることで、簡単に作れるように一つの料理をシンプルにしましたが合わせることでカラフルでバランスの良い朝ごはんになったのでよかったです。味も美味しくできました。家族にも「美味しい」という言葉をたくさんいただきました。写真を撮るのにどうせならきれいに撮るのかお皿のお皿に並べて撮りました。きれいに撮れたと思います。また、自分でも朝ごはんを作りたいと思いました。

<調べた感想>

・私は朝、起きるのが苦手で早く起きると良いことがたくさんある、たのび頑張ろうと思いました。

・私は毎朝、朝ごはんを食べています。1日のスタートにしっかり食べることで気持ちよく1日を過ごすことができたいと思いました。

・朝ごはんは、ご飯派の人とパン派の人がいて、地域差があることに驚きました。その土地の気候や特徴など何か関係があるのかなと、調べてみたいと思います。

<参考文献>

- ・日本調剤株式会社(栄養士より) 東京都HP
- ・Re・Ra・Ku(株式会社MEDIRAM)HP
- ・HATTORI Dinner(服部学園オリジナルレシピ)
- ・FORZA STYLE ・Jタウンネット ・Ku-Person

早寝早起きは命のリズム

眠らなければ
食べる事も活動もできない

人は寝て食へて初めて活動が出来る動物です。活動の中身は社会活動、遊び、コミュニケーション、学力、体力の様々ですが、寝ないで、食へないで活動の質が向上するわけがありません。眠り、食事、活動の3つの中で、眠りはこれまで重視されてはきませんでした。ひびくることなす眠る時間を削って、ひも活動したい。必要になれ自然に眠るだろう。このような考えの人が多いのではないのでしょうか？しかし、適切な睡眠時間が確保されなければ、食へる事も活動する事もままならないのです。逆にしがり寝てし、がり活動すれば、お腹もすくし、しがり食へるし、がり体も動かせばすく眠れるのです。

このように、睡眠、食事、活動の3つは密接な関係にしています。しかし、この動物としての当然のことへの理解が乏しい人は十分ではありません。この機会に睡眠も含めた生活習慣の重要性を学んでほしいと思います。

```
graph TD; S((睡眠)) <--> E((食事)); S --> A((活動)); E --> A; A --> S; A --> E;
```


 朝の光を浴びる
 ↓
 セラトニンの分泌をね
 だせセラトニンを活性化
 し、目覚めのモチベーション
 の力です。
 起きる時間を中心として、
 寝る。
 ↓
 寝る前に「今時に起きる
 よう」と思ふと寝た後、合
 意の意識がホルモン
 分泌にも影響する
 事が分かります。

朝起きて太陽
光を浴びると
体内時計がリ
セットされて
体内時計は
新しい1日を
刻みはじめる。

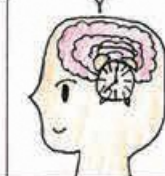
毎朝の習慣
↓毎朝の習慣は、きり
て目覚めると、さ
て起す。たとへば
起す顔を洗ふたり朝食
を食ふたり、歯を磨けり
という習慣が、毎朝
あせむのに役立ちます
また、毎日の決めた時間
に起きるようになる朝
の目覚めがスムーズに
ます。

💡寝つきをよくする方法

寝つきをよくする方法

先分ち落着けたる
に静か落ちて眠れるなりとす
に血が滲したり、頭をうたぐり
うな考え事なかりするを要
つぎにくくなりまし。

早起きして日中十分活動する
と寝つきよくする。るためには、
早起きして朝の光を十分受
け、日中汗ばらぬに活動して
活動すること。寝つきよく
思ひ、應じたる。勉強や遊ん
び、日中元気に活動しませう。



早起 早起きが大切なる理由
 。早起きをすることゝ、おたしなさは朝の光を体に取り入れることになり、朝の光は体内時計に合はなうきまけ、目覚め、もうおき出し活動のためのスイ、チを人おます。起きるの成遅く、な、朝の光を有なること、成起きない、このスイ、チが入りません、早くもするためには、早く寝ないといけません、もうし、早い、脳のた、おき、か、え、く、な、て、し、ま、い、ま、す。た、ぶ、り、睡、眠、を、と、る、こ、と、は、成、長、期、の、体、に、は、と、特、に、大、切、な、す。早寝と早起きは、ト、に、な、て、い、る、の、で、す。早寝と早起きは、し、た、り、し、な、か、た、り、ひ、は、か、え、て、体、の、リ、ス、ム、を、く、す、す、こ、と、に、な、り、お、お、き、せ、ん、習、慣、づ、け、て、い、く、こ、と、が、大、切、な、す。早寝と早起きを習慣づけようとするなら、いきなり早寝はむすかしいものゝす。ますは早起きから始めよう。

早寝早起きのメリツト

。自律神経が整いストレス・イライラが減る

↓自律神経というのは自分ではコントロールできないものですが、自律神経が乱れれば身体は動かしやすく整える事が出来る。と身体の調子は良くなり、また日光を浴びることによってセロトニンというホルモンが分泌されます。

※心のバランスを整える作用があり、穏やかにしてくれぬ。

。生活リズムが整う

↓人間は、起きている日光を浴びて外に15時間過ごし、メラトニンというホルモンが分泌されます。早寝早起きとすることにより、自然と夜に眠くなり、朝起きれる生活リズムが整います。



GET
HEALTHY

橋本 まじか



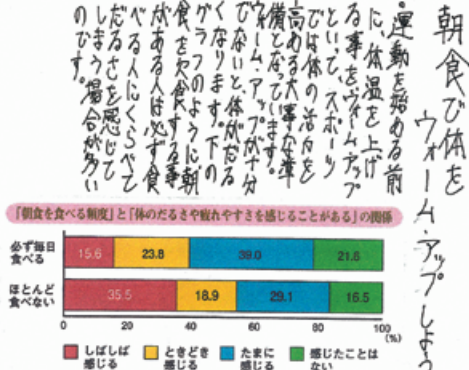
朝ご飯の大切さ



1日は朝ご飯から
朝ご飯は心と血に於て、とても大切で、なまなら心と体を目覚めさせて活動力を高めるために、人は昔代々朝明るくなると起きて一生懸命働いて生活をする。ところが、現代も朝、昼晩に合わせた生活もなくなり、夜まで起きてゐるやうな仕組が出来てゐるので、朝起きても目覚めず、さうして朝の活動力を見失ふ。手と動かし、食べ物の匂いをおいしい味を、楽しむが、よく歯を噛みこすと頭の働きが活発になります。そして食べ物も飲食物として胃や腸の働きを目覚めさせるので、食べ物も飲食物として胃に送られ、お腹の中で消化、吸収されて色々な成分になり、それによって体の活力を高めます。頭の働きが大切なので、頭が朝ご飯で補給されます。また朝ご飯によつて腸の働きが高まり排便しやすくなります。

嘔吐事は脳の働きを高める
 食べ物や嘔吐のは単に食物を
 破いて消化を助けるためだけでは
 ありません。最近では人間に様々な
 課題をさせてみて、その時の脳の
 血流と機能を活発にする場所
 直接、画像化して写真にとる
 「MRI」が発達して教育にも応用
 されるようになりました。これによ
 り嘔吐して頭が血が良く巡る
 といふ昔の直感も、正しかった事
 が分かります。運動や睡眠を
 を防いで注意を促すために
 チェインがムを嘔吐して脳の
 機能を活性化させる事はよく知
 られています。
 食事の時に咀嚼の回数を増や
 して脳機能と高めましょう。

脳の血流量
 ↑up



 ほうねん草の おひたし	 焼き魚	 ホテトサラダ	 目玉焼き
 ごはん	 味噌汁	 パン	 コーン

ごはん うどん パン コーンフレーク

主食の中心はごはん、うどん、パン、
コーンフレークなど、炭水化物が主で、
私達の活動力を与えるエネルギー源
となる食物です。

健康に！

主食

これは、和食と洋食の栄養バランスがとれている献立の例です。それぞれ右下の汁物は水分とミネラルを供給したり、物によつては、たんぱく質、カルシウム、ビタミン類を含んでいる毎日とりたい汁物です。夏は汗の量が多いので1日、1000キロカロリーに1L以上の水分をとり熱中症を防ぎましょう。主食、主菜、副菜、汁物の4つがそろっている献立としても重要です。朝から健康な物を食べて、昼間たくさん活動して、夜ぐすり寝るという健康な生活をして日々を充実させてください。






目玉焼き 納豆 焼き魚 ハンバーグ

主菜は、卵、豆類、魚、肉類が
 私達の体を作る、いろいろなたんぱく質を
 補います。成長の時、筋肉や内臓の重さ
 の増加にはこのたんぱく質が必要で
 す。成長後でも消費したたんぱく質を補う食物です。

主菜

・参考大献
・神山潤，「睡眠がよくなる事典」，PHP研究所
・香川靖雄
神山潤，「早起き 早寝 朝心持ん」，少年写真新聞

フルーツサラダ
 ほうれん草
 おひたし
 野菜の
 煮物
 ひじき
 副菜

副菜の野菜や海藻は、ビタミン
 ミネラル、食物繊維の供給源
 です。

少し得するお助け新聞 今日の記事 MY 朝食

千川中学校 2年 水越 真央

少し得するの
お助け新聞

早起、早寝が

大切な理由

なせ早起き、早寝が大切
かあなたには知っていますか
理由とは大きくあげて
二つあります。

○成長に必要なナリ

は夜寝ている時にたく
さん分泌されるから。

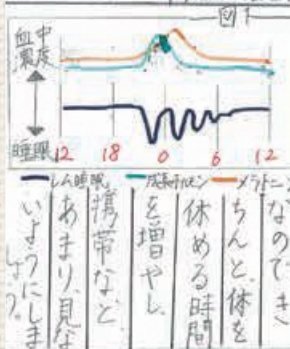
七トは生後四ヶ月頃く
らいから夜寝ている時に

分秘されるようになります。

されないと、脳や体の成長に影響が起ることを、心配

補足情報
成々ホシモン

からの成長を促し、脂肪を分解します。眠りに入て一時間



【説明】
ヒトは二十四時間、いつも同じに動くロボットではありません。
昼には昼に動く体の仕組みがあり、夜には夜に動く体の仕組みがあります。体のすべてのリズムがそれに基づいてプログラムされているので、その仕組みに合った生活をしないと体や心をよりよく発達させることができません。

○ヒトは昼行性の動物であるから。

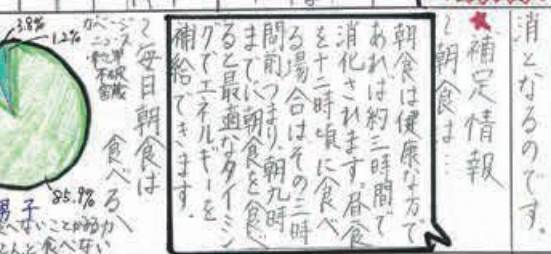
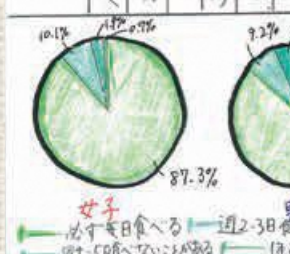
豊島区立千川中学校
学年年
水越 真央

東京都区立生涯学習情報
カベネット
製材水産省 (参考資料)

てしまひます。なので
朝食を摂ること、脳の
エネルギーが満たされ、
脳が活性化して集中力
や記憶力を高められ
るのです。

○朝ご飯が大切な理由
夜暗くなると出てくるので夜更かし厳禁 NG
朝ご飯が大切な理由
まずか朝ご飯が大切な理由
理由は二つあげられま
す。
○集中力・記憶力UP
脳は「ブドウ糖」をエネルギーとして使っています。
しかし、ブドウ糖は体内に貯蔵しておくことが

細胞を守る
規則的に脈管を
もたらし
性的成熟を必要
な時期まで遅らせる
という作用がある
とでも大モン
小



朝食をよく噛んで食べるようにすると、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌され、イライラ解消。

感想
調べてみては体の仕組みや難しい言葉知らない細胞も見えてまた新しいことを自分の物にできたのでよかったです。

す食べるようにし
ましよう。
最後にクイズ
ヒトの脳の中には
体内時計がある
部位があります。
その部位は、
視交又上核と
言います。
この読み方はなん
でしょう。
正解は下をご覧ください。

毎日必ず食べるという中学生は百%完璧!とはなっていない。今、このことが問題とされています。

今日の記事

⑥王食 王菜 畠菜か揃た朝ご飯



①パンに
切り込みを
いれる。
②マヨネーズを
ぬる。
③しゃくとりを
のせる。
④4分～5分程度
オーブン焼く。

～デザート～
④キウイを
切る。

~副菜~
トマトとブロッコリー
を切る。

～副業～
①フライパンに
バターをひく
②ハムを切る
③ほうれん草、ハ
チスをいためる
④卵を投入

○朝に飯の大切ナ、
 脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしかり補給し、脳とからだをしかり目覚めさせると○
 こはんなどの主食にはブドウ糖が多く含まれているので○
 ↓
 朝から勉強や仕事を集中して取り組める。

材料
○しゃこトースト
じこのりパンチース卵
ほうれん草 バムトマト
フロッコリー キウイ
調味料
マヨネーズ ケチャ
バター

・ 自分の考え

◦ MY 朝食 <解説>

朝ご飯なので時短
でなおかつブドウ糖
などの栄養をとれれば
楽だな

★ウイ...果物には体調を整えるビタミンや吸収
しやすく、エネルギー源になる果糖、ブドウ糖が
多く含まれている。

「じゃこのカルシウム、ビタミンD、のりのたんぱく質、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB12、チーズのたんぱく質、脂肪、ミネラル、ビタミンをパンにのせることにより、時短、食べやすさを重視しました。」

ほうれん草とハムのオムレツ... ほうれん草のたんぱく質、鉄、カリウム他、ハムのナトリウム、カリウム他に卵、チーズ(上記通り)を加えて、ケチャをかけた。

トマトのカリウム、ビタミンC他、ブロッコリーのたんぱく質、ビタミンE、2つの食材を合わせました。

日本食品標準成分表・リシヨフ
クラシル
乾海産株式会社
農林水産省ホームページ

★豆知識
のりは海外で消化に悪い食べ物
だと思われる！
日本人は腸内にバクテリアがある
ため消化できています。

豊島区立千川中学校
水越
真央

早寝早起きをして健康的に過ごそう!

西巣鴨中学校 2年 玉本 愛桜

早寝早起きをして、健康的に過ごそう!

課題1.

〈早寝早起きをするとうどん良い事があるか。〉

・生活リズムが整う!

人間は昼光性の動物なので、その仕組みに合った生活をしないと、体や心をより良く発達させる事が出来なくなる。

・成長に必要なホルモンが分泌される!

ヒトは、生後4ヶ月ぐらいから、夜寝ている時に成長ホルモンが分泌されるようになります。

・脳の発達

夜に十分睡眠時間をとっている子供は睡眠時間が短い子供よりも脳の海馬の体積が大きくなる。

・他にも

・朝の作業は捗る
・休日が長く感じる

朝型生活は精神が安定する。

これらの事から

早寝早起きをして悪い事もなく、良い事が多く、心身共に健康的になる事が分かりました。

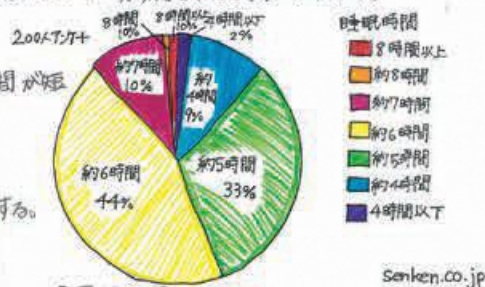
なので、みなさんも早寝早起きをして健康に過ごして下さい!!

課題2.

〈朝ごはんを食べるとどんな良い事があるか。〉

脳と身体を活発に

人は寝ている時にエネルギーを使っているんで、エネルギー補給をしよう!



●アンケートを答えた80%以上の方が、「睡眠に不満」

原因として
「眠れない」、「ぐっすり眠れない」
「十分な睡眠が取れない」
「すっきり起きる事が出来ない」
と事である。



senken.co.jp

・体内リズムを整える

朝ごはんを食べると1日のスタートを身体に知らせる事ができ、体内リズムのズレを修正する事が出来ます。

・太りにくい身体へ

朝ごはんを食べる事で基礎代謝が上がると言われています。

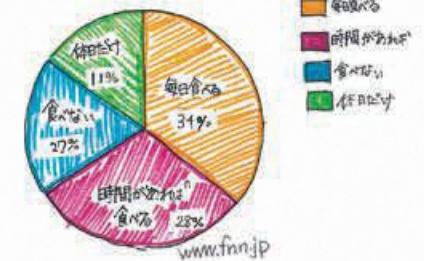
・集中力がUP!

集中力は、脳の唯一の栄養であるブドウ糖によって上がります。その為には、朝ごはんを炭水化物をしっかり摂る事が必要です。

・便秘にも効果アリ!

朝から食事を摂る事で胃が活動する事によって腸が刺激されて朝から排便できるようになります。

Q.朝食を食べる?



www.fnn.jp

課題3

〈主食、主菜、副菜の揃った朝ごはんを作りたい。〉

作ったもの

味噌汁、目玉焼き、ウインナー、ごはん(盛付け)、サラダ、ヨーグルト

味噌汁は、だしを入れ味噌を入れ、おゆで溶かし、具はねぎと油あげだけにした。

目玉焼きは、半熟が良かったので、熱する時間を少し短くしました。タイミングを間違えもう一つの方は半熟じゃなくなりました。

簡単に誰でも作れるような物がいいと思いますが、これを作るだけで私は30分かかりました。しかも、朝早く起きて作る時間が短いので、いつもより早く起きています。私はいくらでも大丈夫です。なので改めて、いつもお母さんを作ってくれるお母さんに感謝しながら、残さず食べるように思いました。同時に、このような事を考えるばかり食べると、少し食べ残しが減ると思うので、食品ロスも防ぐ為にもつなげます。よって、朝ごはんは、健康において大切なものであり、家族への有難みを感じられる



とても素晴らしいものだと思いました。これからは、早寝早起きをして、朝ごはんを食べ、健康に過ごそうと思います。

最後に

課題2の全てを調べてみて思った事。

・早寝早起きも朝ごはんを食べる事も、全て健康である為に必要な事だと感じました。そして、2つのうちどちらか一つでも欠けていると、少し健康ではなくなってしまう事がありました。

朝ごはんだけ食べ、遅寝遅起きをしても、寝不足で健康ではいけないので、

スグ両方出来てこそ、健康で、安眠的な生活が出来ると感じました。

これを通して様々な事が学習出来たので、調べた事を生かして、健康な生活を送ってみたいと思います。

ありがとうございました。

〈参考文献〉

Shogai.metro.tokyo.lg.jp
www.happy-clover-ojiken.jp
senken.co.jp
music-thcreate.com
forzastyle.com

www.fnn.jp

Next →

生活のリズム向上 早起き・早寝・朝ごはん

千川中学校 2年 塚田 梨寿

生活のリズム向上 早起き・早寝・朝ごはん

＜早起き・早寝をするメリット＞

○ヒトは、昼行性の動物

人間は、体温やホルモンの分泌の仕方が昼と夜では異なります。
特に、朝起きた後は心を穏やかに保つ「セロトニン」が多く分泌されます。

○脳の発達

夜に十分睡眠をとると脳の海馬の体積が大きくなります。
早起き・早寝で脳の海馬を発達させると学力や記憶力を高めることができます。

○成長ホルモンの活性化

人の体は、夜9時ころから朝までさまざまな成長ホルモンを分泌します。早起き・早寝で、成長ホルモンが活発に分泌されていれば、体が成長しやすくなるだけでなく、免疫力向上などのメリットもある。

★海馬とは？



＜朝ごはんを食べるメリット＞

朝ごはんを食べるかという調査では...



学生は、100人中約66人、
社会人は、100人中約24人しか
朝ごはんを食べていない！
↓
こんなことはありませんか？
□ 頭がぼんやりする。
□ イライラして、集中できない。

それは、朝ごはんを
食べていないからです！
↓
朝ごはんを食べると
良いことたくさん！
↓ 見てみましょう！

○集中力・記憶力アップ

脳は、「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギーが不足している状態です。朝食を摂ることで脳が満たされ、脳が活性化して集中力・記憶力を高めることができます。

○運動能力・体力アップ

「1日の活動に必要なエネルギーを摂る」「体温を上げる」など1日を元気に過ごすためには欠かせません！！

○イライラ解消

朝食をよく噛んで食べるようにすると、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌され、イライラ解消につながります。

＜朝ごはん作り＞

メニュー

- フレンチトースト
- ジャーマンポテト
- アボカドのサラダ
- ぶどうゼリー
- バナナジュース

フレンチトーストの作り方

- 1.卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンスをボウルに入れて混ぜ、卵液を作ります。
- 2.卵液にフランスパンを浸す。★一晩置くとよく染み込む！
- 3.浸った分、フライパンで焼きます。パンを入れ蓋をし、5分間蒸し焼きにする。★極弱火でじっくり焼くこと！
- 4.焦げ目がついたら、裏返してもう5分。
- 5.できあがったら、お好みでトッピングして完成！！

材料

- ・フランスパン 3個
- ・卵 3個
- ・牛乳 300cc
- ・バター 20g
- ・はちみつ 大さじ1
- ・バニラエッセンス 少々
- ・ダマシユ糖

ぶどうゼリー
果物(ビタミンC)

アボカドのサラダ
副菜(無糖質)

フレンチトースト
主食(炭水化物)



バナナジュース
果物(ビタミンC)
牛乳(カルシウム)

ジャーマンポテト
副菜+主菜
(たんぱく質・食物繊維)

～五大栄養素～
主食... ごはん、パンなど
主菜... 肉、魚、卵など
副菜... 野菜、きのこなど
牛乳・乳製品... 牛乳、ヨーグルトなど
果物... みかん、りんごなど

○工夫したところ

セロトニンの素となる食材を使う



できるだけ家にある食材で

主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを作る、そのためだけに毎日買い物に行くのは大変だと思います。そこで、家にある食材で作ろうと思いました。家にあった、じゃがいもやフランスパン、おばあちゃんが送ってくれたぶどう。これで作りました。これなら、忙しくても家で簡単にできると思います。

＜感想＞

今回、早起き・早寝・朝ごはんについて調べてみて、今まで知らなかったことを知ることができてよかったです。早起き・早寝・朝ごはんを心がけることで、学校での授業に集中することができたり、免疫力が上がり病気に負けない体をつくることができ、健康に過ごすことができます。意識すればすぐにできることだと思うので、毎日できるように心がけていきたいです。また、朝ごはんを作ってみて、これからは作りたかったです。早起き・早寝の習慣を身につけて、朝ごはんを摂ることの大切さを知ったので、そのための朝ごはんを自分で作ることで、その習慣がより良いものになるのではないかと考えました。今度は、和食の朝ごはんも作ってみようと思います。

一参考にしたもの一

- ・農林水産省 ホームページ
- ・朝日新聞 朝ライフ net
- ・Students Lab スマートキャンパス
- ・東京都生涯学習情報
- ・シルバー産業新聞



早起き・早寝・朝ごはん

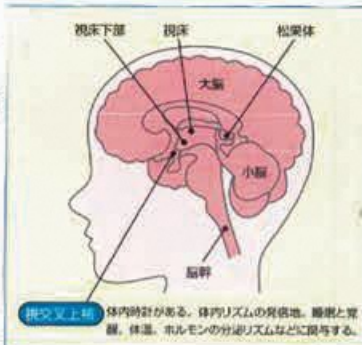
千川中学校 2年 山賀 文夏 ヘレナ

「早起き・早寝・朝ごはん」

課題1:「早起き・早寝が良い理由」

私たちは、小さいころから、「早く寝なさい、早起きなさい」と言われていますが、これには、生物学的な根拠があります。どういうことかという、ヒトの生体リズムは25時間サイクルで刻まれているので、地球の周期の24時間に合わせるとは、朝の光を浴びて、体内時計をリセットしてあげないといけません。そして、この朝の光には、心を穏やかに保つ働きのある「セロトニン」という神経伝達物質の活動を高める効果があります。

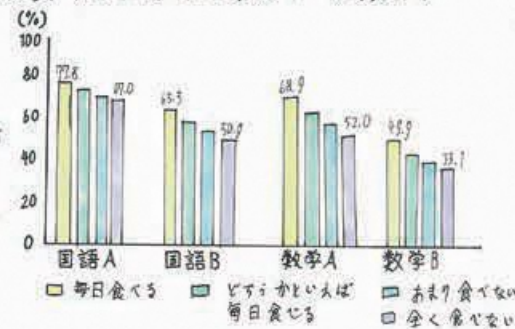
では、「早起き」さえ心がけていれば、夜遅くまで起きていても良いのでしょうか。もちろん、睡眠不足によって、疲れが蓄積されれば、翌日の活動に支障が出ます。でも、それだけではないのです。実は、夜に浴びる光には、「メラトニン」という細胞の中にある働きのあるホルモンを出しにくくしてしまう上に、体内時計のズレもどんどんと大きくしてしまう困った働きがあります。ですから、いくら「早起き」をしても、夜更かししていると、体への負担が増えてしまうのです。やはり、「早起き・早寝」はセットで行うと、心も体も健康でいられる助けとなるのです。



課題2:「朝ごはんを食べる理由」

さて、早く寝て、早く起きたら、次は朝ごはんです。まだ目が覚めていない時に、朝ごはんを食べたくないと思う人もいると思います。しかし、朝ごはんは、学力向上に重要な役割を果たしているのです。「朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係」によると、朝ごはんを「毎日食べる人」は、朝ごはんを「全く食べない」人よりも、学力調査の平均正答率が高いことがわかっています。そして、「食べない日もある」人の正答率は、「まったく食べない」人より高いけど、「毎日食べる」人よりは低く、朝食と学力には相関関係が見られるのです。この理由として、私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源としていることが挙げられます。寝ている間も、脳はブドウ糖を使うので、朝起きた時には脳が活動するためのエネルギーが残っていません。朝食をしっかり摂って、エネルギーを補給することで、脳が目覚め、勉強や仕事に集中することができるようになります。

しっかりと睡眠をとり、朝日を浴びて体が目を覚まし、朝ごはんを食べて、脳も目覚める。これだけで学力が上がるおまじない習慣はしないでください。(注: 学力向上には努力も必要です!)



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成30(2018)年度)

課題3:「主食・主菜・副食がそろった朝ごはんメニュー」

私が以前住んでいたスコットランドでは、オーツ麦のお粥「ポリッジ」が朝ごはんの定番でした。そこで、この課題では、「ポリッジ」を主食にしたアレンジ朝食メニューを紹介いたします。時間のない朝でも手早く食べられるように、主菜と副菜を「乗っけ盛り」にしてワンボウルで食べられます。

①「ややフルブレイクファースト・オン・ザ・ポリッジ」

材料 オートミール (牛乳で煮る)
目玉焼き (好みでスクランブルエッグやおとし卵でも)
ソーセージ (ベーコンを添えるとちょっと本格的に)
マッシュルーム (バターでソテーする)
トマト (焼くとより本格的に)
アロココリー



②「和食風オーツ粥」

材料 オートミール (だし汁で煮る)
焼き鮭
ほうれん草
卵焼き



③「フルーティー・ポリッジ」

ベリー&バナナクリームチーズのせ
ポリッジ (豆乳で煮る)
材料 オートミール (豆乳で煮る)
好みのフルーツ
好みのナッツ
ヨーグルト (クリームチーズでも)
はちみつ



他にも、ごま油で香りづけしたオーツ麦鶏肉と野菜ものせて中華風、白身魚をトマトとチーズで味付けてイタリアン・リゾット風など、いろいろな楽しみ方があります。オーツ麦は、腸内環境を整える食物繊維や貧血の予防や改善に欠かせない鉄分、骨の強化を助けてくれるカルシウムとマグネシウム、糖質のエネルギー代謝を促してくれるビタミンB1、コリンという神経伝達に働きかける物質を豊富に含んでいて、最近では「スーパーフード」として注目されていて、手軽に入手できるようになりました。ぜひ、トライしてみてください。

参考文献 「そうだ、やっぱり早起き・早寝!」 社団法人東京都医師会 https://www.tokyo.med.or.jp/old_int/ayaaki.pdf
「家庭での食育の推進」 農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h30_minna/html/part3.html
「こどもの食育」 農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning1.html

令和3年度“としま”豊かな食コンクール入賞作品集

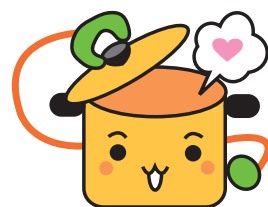
令和4年1月発行

発行・編集 豊島区 保健福祉部 地域保健課

所在地 〒170-0013

東京都豊島区東池袋4-42-16

TEL 03-3987-4660



豊島区食育推進
キャラクター

ぱくぱく