

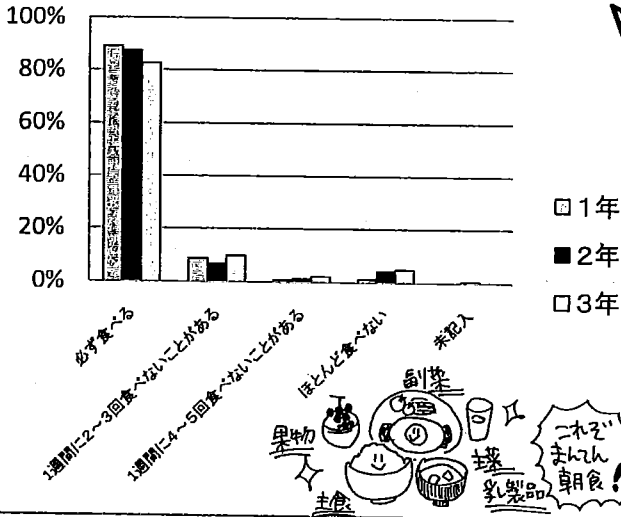


そろそろ前期のまとめの時期…気持ちよく後期のスタートへ！

見直そう！生活リズムと食事

食生活アンケート結果速報！

あなたは、朝ごはんを食べていますか？



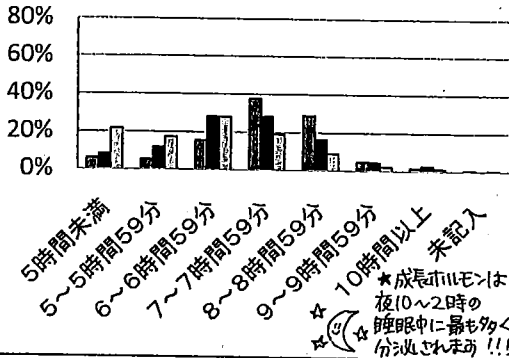
9月、宮本中学校の生徒の皆さん674名に、「食生活アンケート」を実施させていただきました。

生活サイクルが乱れてくると、夜ふかし→夜食→朝起きられない→おなかがすかない…という悪循環が起こり、まさきに犠牲になりがちなのが「朝食」です。

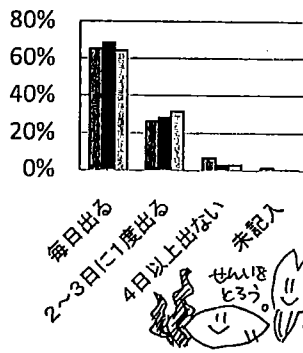
アンケートをお願いしたのがちょうどテスト前の時期だったこともあり、あまり睡眠をとれていなかった人もいます。しかし、夜はしっかり眠って朝すっきりと目覚め、バランスの良い朝食をとって脳・身体・心のスイッチを入れてこそ、本当の実力が出せるのです！

ちなみに、平成22年度の文部科学省の調査では、「毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の正答率や体力合計点が高い傾向にある」という結果が出ています。(内閣府発行「食育白書」より)

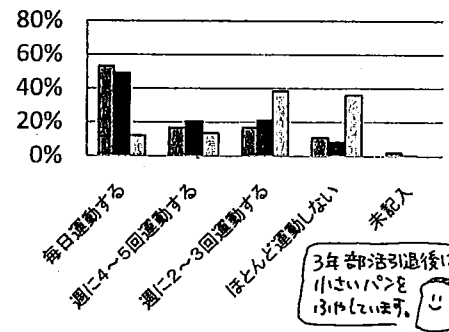
昨日の睡眠時間はどれくらいですか？



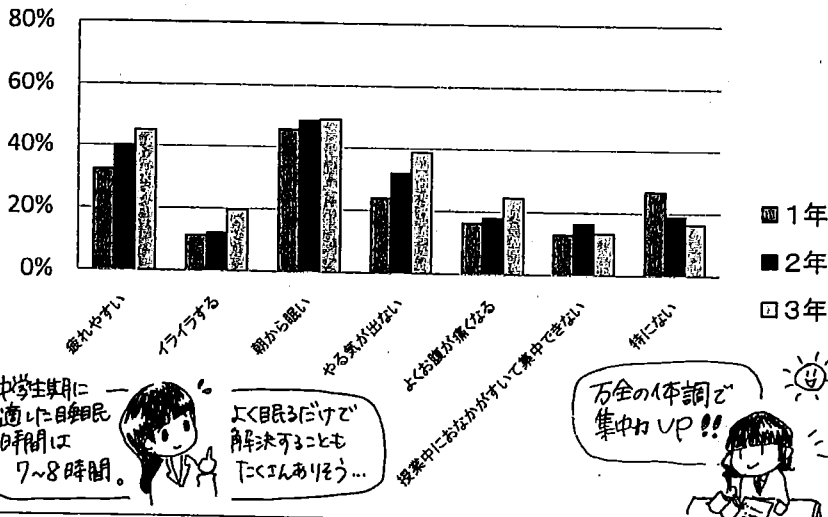
排便はどうですか？



30分以上運動をする日はどれくらいありますか？



あなたは日ごろ次のようなことを感じることはありますか？(複数回答可)



左のグラフは、「不定愁訴(病気ではないが不調を感じること)」の有無をたずねた結果です。残念ながら、ほとんどの項目で学年が上がることに不調を訴える人が増えています。

朝食を食べてこない人が増えることと、関係はないのでしょうか...?他のグラフとよく見比べてみてください。

身体と心は深く結びついています。何かイライラしたり、落ち着かない気持ちになる時、実は身体の不調がきっかけになっているのかもしれない。

寝苦しかった夏は終わりました！思い切って今日は早寝して、明日の朝は、自分で朝食を準備してみませんか？

※裏面に、「朝食におすすめ！」料理の作り方をのせました！



残りものでもいいじゃない！グラパン

(2人分)

- 食パン 2枚
- シチュー 100g
- スライスチーズ 2枚
- パセリ 少々

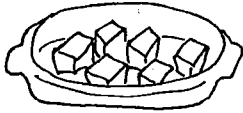
のりもののそちから!



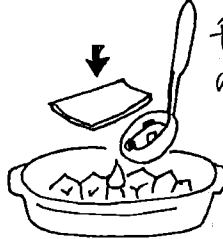
青みは、ほうれん草や小松菜をゆでて冷凍しておくとも便利。

食生活アンケートの中の「今朝何を食べてきましたか?」の答えとして目に付いたのが「昨日の残りの・・・」という言葉。なるほど残り物を活用すると、朝から主食・主菜・副菜を効率よくそろえることができますよね。それも生活の知恵! ...ならば、パパッとアレンジで違った料理にしてみても? パンをごはんにすれば即席ドリア、シチューはカレーに変えてもちろんおいしく食べられます!

① 耐熱容器にパンを切り、たまらばす。



② パンの上にシチューをかけ、チーズをのせます。



③ オーブントースターに入れ、チーズがとけて焼き目がつくまで焼き、パセリをふりかけます。



作っておくと、ちょこっと便利!

ごまじゃこ

- ごま油 小さじ1
- ちりめんじゃこ 1パック (50g程度)
- ごま 大さじ2
- さとう 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1

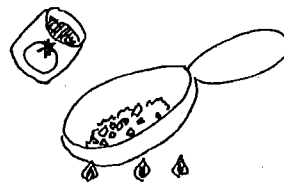
ゆがらしや、ほ、さんしょうもおいしい!



* ごま油でじゃこをカリッとすまで炒め、調味料とごまを入れて水気がなくなるまで加熱します。

トマトペースト

- オリーブ油 大さじ1
- カットトマト (缶) 1缶
- 玉葱 小1/2こ
- ピーマン 中1こ
- 塩 小さじ1/2



* オリーブ油でみじん切りにした玉葱とピーマンをいため、トマト缶を加えて塩を入れ、ペースト状になるまで加熱します。

学校給食で基準にしているカルシウム量は、中学生の1日あたり目標量の1/2以上。独立行政法人スポーツ振興センターが行った小学5年生に対する調査では、「給食のない日のカルシウム摂取量は給食がある日の7割程度」だそうです。ご飯に1さじ、お豆腐に1さじ、サラダに1さじ・・・使い勝手のいい常備菜です!

イタリア系の赤いトマトには、「グルタミン酸」というアミノ酸が含まれています。これは、和食における「こんぶ」と同じうまみ成分。煮詰めて水分をとばすことでぎゅっとうまみが凝縮され、日持ちもするようになります。

フランスパンに塗って焼けば、ジャムやバターで食べるのとは一味違う「ブルスケッタ」のできあがり。肉や魚のソースに良し、卵に混ぜてスパニッシュオムレツにしても良し!