

あさのう 朝ごはん で 脳カツ しましょ♪

『脳カツ』とは、脳の活性化につながる活動のことです。

あなたは朝ごはん で『脳カツ』できていますか？

早速チェック！

- 今日の朝ごはんをチェック！
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ ごはん、パン、めん、シリアルのうちいずれかを食べた
- ☐ 卵、肉、魚、大豆製品(納豆や豆腐など)のいずれかを食べた
- ☐ 野菜のおかずや汁もの(野菜、海藻、きのこなどがメイン)を食べた
- ☐ よくかんで食べた
- 全部チェックがついたらパーフェクト！
- チェックがつかなかったところを見直してみましょう。
- 朝ごはんを食べていない人は脳も体もエネルギー切れ寸前かも！？

『脳カツ』のためのポイントは次の3つ！

その1 主食をすく食べる!!

脳や体のエネルギーの元であるブドウ糖は、体の中で一度にたくさんたくわえることはできません。

しかし、体は寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は脳も体もエネルギー不足状態になっています。

そのため、主食を食べてブドウ糖を補給する必要があります。

その2 朝ごはんバランスを極める

もう1つ大切なことは、朝ごはんの栄養バランスを整えることです。栄養が整って、はじめて『脳カツ』ができる朝ごはんになります。下の3つの要素をそろえてバランスを極めましょう！

★主食 エネルギーの源となる(ブドウ糖)

- ごはん、パン、めん、シリアルなど

★主菜 体温を作り出す、体を作る源となる(タンパク質)

- 卵、肉、魚、大豆製品(納豆や豆腐など)

★副菜 おなかの調子を整える(食物せんい)、

栄養が体の中でスムーズに使われるように助ける(ビタミン)

- 野菜、海藻、きのこなどのおかず、汁ものなど

その3 脳カツを極める

さらに脳を活性化させる3つの行動で『脳カツ』を極めましょう！

- ★睡眠をしっかり！
- ★朝の光をあびて脳のスイッチオン！
- ★よくかむことで、脳が目覚めて活発に！

あなたも今日から

朝ごはん で『脳カツ』

はじめましょう♪

朝ごはんを食べよう!!



● 忙しい朝でも栄養バランスを整えるには ●

★主食として

シリアルでも立派な主食になります。牛乳やヨーグルトをかけると good♪
ただし、砂糖の多いものはさけましょう。

★主菜が少ない時は

牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品をプラスするとタンパク質だけでなく
骨の成長を助けるカルシウムもとれます。

★副菜が少ない時は

洗って食べるだけのトマト、きゅうりをプラス！

前日夜のスープや汁ものは朝も食べると野菜のおかずの 1 品に。

卵やウインナーなどが入ると主菜にも。

納豆をパワーアップ！ 納豆アレンジを紹介します！



給食の人気メニュー

●きりざい

【材 料】(4人分)

納豆、チーズ、つけもの、ゆでた野菜、ごま

【作り方】

チーズ、つけもの、ゆでた野菜をきざみ、
ごまと納豆を加えて混ぜ合わせる。



主菜である納豆に野菜を加えると 1 品で主菜と
副菜をかねるメニューに早変わり！

●人参とピーマンのふりかけ入り納豆

【材 料】(4人分)

納豆、人参、ピーマン、しらす、ごま、しょうゆ

【作り方】

人参・ピーマンはみじん切りにする。
テフロン加工のフライパンで人参・ピーマンをから煎
りし水分がなくなったら、しらすを入れて少し煎る。
ごまを加え、しょうゆで味をととのえたら、納豆と混
ぜ合わせる。



うまみが
UP!

給食の
人気レシピ
掲載中!!



五泉のうんめえ給食

学校給食おすすめ
メニューを掲載!



にこサポ

子育てに役立つ
情報サイト!



五泉市こども課
LINE@

LINEの友達追加で
最新の給食レシピを
お知らせ!

