



# 栄養だより

No. 18 2023年5月

## 朝ご飯 食べていますか？

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。コロナ禍での自粛生活、春休みやゴールデンウィーク中に生活のリズムが崩れていませんか？しっかり朝ご飯を食べて生活のリズムを見直し体調を整えましょう。今回は朝ご飯のポイントについてご紹介します。

### 朝ご飯の働き

#### ① 脳へのエネルギー源を補給する

眠っている間にも脳は活動し、エネルギーを消費しています。朝ご飯を食べることで脳へエネルギーがいきわたり活発に働くよう準備が整います。

#### ② 体温を上げる

体温は眠っている間に下がっています。朝ご飯を食べることで体温は上がり、脳やからだの働きが活発になります。

#### ③ 腸の働きをよくする

朝ご飯を食べることで腸が刺激され、排便しやすくなります。

#### ④ 必要なエネルギーを摂る

栄養不足にならないためにも、1日3食食べましょう。

### \* 朝ご飯のポイント \*

- ① 主食（ご飯・パン）、主菜（肉・魚・卵・豆腐）、副菜（野菜）が揃うようにしましょう。
- ② 簡単にできるものにしましょう。



### ～おすすめレシピ～

### おにぎらず

\* 具はお好みのものをはさんでね !!



#### ▶材料（2人分）

焼きのり	2枚
ごはん	300g
ロースハム	1枚
スライスチーズ	1枚
サケフレーク	20g
レタス	2枚

#### ▶作り方

1. 焼きのりを半分に切り、周り1cm程開けてご飯を平らに乗せる。
2. 1の上にロースハム・スライスチーズとレタスを、もう一方にはサケフレークとレタスを乗せ半分に折りぴったりとラップでくるむ。
3. 2をラップごと半分に切ったら完成！

掲示期間 2023年5月1日～6月30日 栄養管理室