



食育劇を上映しました！

うさぎの国モコモコ王国で、誰が一番走るのが速いかを決めるかけっこがあるようです。モコモコ王国のお姫様であるルナ姫もかけっこで1番になるために練習をしています。

ところが、ルナ姫は練習中に力が出なくなり座り込んでしまいました。なんとルナ姫は朝ごはんを食べていなかったのです。



お世話係のうさじいは、ルナ姫に毎日朝ごはんを食べることの大切さを伝えます。「朝ごはんを食べて、3つのパワー（もりもりパワー・のびのびパワー・しゃきしゃきパワー）を手に入れると体が丈夫になるんじゃ」ルナ姫は、うさじいが作ったぶりぶりの目玉焼き、ほかほかのおにぎり、ピカピカのトマトを好き嫌いせずに食べます。すると、体にみるみる力がみなぎり速く走れるようになりました。

夜ご飯のあとにアイスやジュースを食べたり飲んだりしているルナ姫は、朝になってもお腹が空かず、朝ごはんを食べられないことがあるようです。



うさじいは、朝ごはんをおいしく食べるための秘訣を教えます。

「朝ごはんをおいしく食べる秘訣は、夜ごはんのあとはお腹が空いても水かお茶で我慢することなんじゃ！」

ルナ姫は、夜ごはんのあとお腹が空いても水かお茶で我慢することを約束し、それから、ルナ姫は毎日朝ごはんを食べ、かけっこで1番になりました。



朝ごはんもバランスよく食べましょう！



赤・黄・緑の仲間の食べ物をそろえると朝ごはんのバランスもばっちりです！

赤：肉類・魚介類・卵・大豆製品、乳製品
海藻類

黄：ごはん、パン、麺、芋類

緑：野菜、果物、きのこ

太字になっている食材をそろえてバランスの良い食事を目指しましょう。

※赤・黄からは、1個ずつが良いです。

朝ごはんを食べると頭がよくなる??

朝ごはんを食べることが学力や運動能力に影響することはご存知ですか？朝ごはんを食べないと、「ブドウ糖」が不足します。ブドウ糖は脳が働くために必要な栄養素なので、不足すると脳がうまく働かず、集中できなかつたり、イライラしたり、体も思うように動かさません。

下のグラフは、朝ごはんを食べる頻度別に学力テストの成績を比較したものです。朝ごはんを食べる頻度が高くなるほど成績がよくなっていることがわかっており、運動能力テストでも同じような結果が出ています。

脳がきちんと働くように、朝ごはんを毎日食べる習慣をつけましょう。



朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係



ツナマヨぎょうざ

冷凍作り置きで
簡単朝食！
スープの具に
おすすめ！



材料（20個分）

餃子の皮	20枚	マヨネーズ	大さじ1
キャベツ	80g	しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	1/2個（100g）	黒こしょう	少々
小松菜	1株（35g）		
ツナ缶	40g		

作り方

1. キャベツ、玉ねぎ、小松菜はみじん切りにする。ツナは油をしっかりとしぼる。
2. 野菜、ツナ、調味料を全て混ぜ合わせる。
3. 餃子の皮で2のタネをつつむ。

焼く場合 フライパンにサラダ油を引いて、餃子のおしりに焼き色がつくまで焼いたら、水を加え、蓋をして蒸し焼きにする。

茹でる場合 スープや湯に入れて皮が透き通るまで加熱する。

栄養成分（1個分）

エネルギー	27kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	1.0g
炭水化物	3.6g
食物繊維	0.3g
カルシウム	7mg
鉄分	0.1mg
塩分	0.1g