

早寝、早起き、朝ごはん

一日の元気なスタートに、簡単でもいいから朝食を！



四季亭
食のアドバイザー
学校法人服部学園
服部栄養専門学校
理事長・校長
服部幸應氏

運動会や文化祭など何かと行事の多い秋。学校や職場でいきいきとした生活を送るためにも、朝食についてちょっと見直してみませんか？統計によると、日本で朝食をとらない人の割合は、20代男子の30%を筆頭に年々増加しています。また朝食をとらずに学校へ行く子どもは、小学生で4%、中学生10%、高校生で14%にも達しています。

朝食を抜くのはいわばガス欠の状態です。仕事や勉強をするようなもので、特に朝食には脳にエネルギーを補給するという大切な役割があります。脳はエネルギーとしてブドウ糖を必要としますが、その元になるのが肝臓に蓄えられたグリコーゲンです。ところがグリコーゲンの貯蔵量は、翌朝の10時頃には尽きてしまいます。朝食をとらないと昼まで脳が働かず、集中力がなくなってボーっとしたり、イライラしたりします。仕事の能率も落ちますし、子どもたちにとっては勉強が解らなくて学校嫌いにつながってしまうかも知れません。朝食をしっかりとして、胃袋だけでなく、脳も満たしてあげましょう。

脳のエネルギー源であるブドウ糖は、主に炭水化物からつくられます。そこで朝食にまずごはんやパンなどの炭水化物そして果物をとりましょう。何も一汁三菜まできちんと揃えなくても構いません。昼までもたせればいいわけですから時間がなければごはん、バナナに旬の具だくさんの汁物を加えるだけでも十分です。

まずはできる範囲で毎日習慣づけることが大切です。また、子ども達にとって朝食は精神的にも大切なものです。忙しい現代社会では、朝食は家族揃って食事ができる一番のチャンス！少しだけ早起きして、朝食を通じて家族のコミュニケーションを深めましょう。一日がいつも充実したものになりますよ。食育推進運動として、まず毎日の生活習慣のリズムを取り戻して「早寝・早起き・朝ごはん」の「朝組」になりましょう。

※19日(木)の幼稚園給食に、給食バージョンが登場します！

色々使える！

「しめじとえのきのデミグラスソース！」とオムレツ

☆栄養価(1人分)

・エネルギー：352kcal ・たんぱく質：17.7g ・脂質：22.0g
・炭水化物：20.6g ・塩分：2.2g

※エネルギー表示は『七訂日本食品標準成分表』に準拠したデータをもとに計算ソフトを利用しています。目安としてご覧ください。



☆作り方

1. 卵は溶きほぐし、合わせたAを加えてよく混ぜる。
2. しめじは石づきを取って小房にし、えのきたけは根元を少し切り落として長さを半分にする。玉ねぎは繊維に沿って薄切りに、トマトはざく切りにする。
3. 鍋にバターを溶かし、きのこ・玉ねぎを入れて強火で焼き色を付けながら炒める。
4. (3)に砂糖を加え、溶けて色付いてきたらトマト・酒・トマトケチャップを加える。トマトの水分が飛び、酒のアルコール分が飛んだらデミグラスソースを加えてひと煮立ちさせる。
※砂糖をキャラメル化させる事で味に深みが出ます。砂糖を加えたら、混ぜずに色付くのを待ちましょう。
5. フライパンにサラダ油を熱し、(1)を1/4量入れる。菜箸やヘラなどで大きくかき混ぜながら半熟卵を作り、底に膜が出来たらフライパンを傾けてオムレツの形に成形し、器に盛る。
6. (5)に(4)をかけ、お好みで生クリームをかけていただく。
※デミグラスソースは作ってから時間を置くと味が馴染み、よりおいしくいただけます。その際は出来上がりを手早く冷まし、冷蔵庫に入れ、使う時に再度加熱しましょう。

きのこは低エネルギー食材で、ビタミンやミネラルそして食物繊維も豊富なので腸の働きを助け、便秘予防に。

また、きのこにはエネルギーに欠かせないビタミンB群が含まれているので、卵と食べれば疲労回復に効果的です。

しめじやえのきたけには免疫力と体力を向上させる機能成分が含まれていません。

材料(4人分) 調理時間 25分

卵	8個	バター	20g
A塩・こしょう	各少々	砂糖	大さじ1/2
A牛乳	1/2カップ	酒	大さじ1
サラダ油	適量	トマトケチャップ	大さじ1
しめじ	100g	デミグラスソース(缶)	1缶(290g)
えのきたけ	100g	しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	1個(200g)	塩	少々
トマト	小1個(150g)	生クリーム	お好みで

おうちで食育！
～今月のレシピ～