

にこっと通信4月

管理栄養士の茂田井です。新年度の始まり、入園、入学など新しい環境になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今月は年度はじめに朝ごはんの話などをお伝えします。

しっかり朝ごはん

農林水産省の令和5年度食育白書によると、小学6年生の約6%、中学3年生の約9%が「ほとんど」または「全く」食べないそうです。朝起きて何かを食べて1日をスタートさせることは、成長期には必要な栄養です。大人もより良い活動につながります。乳幼児の欠食は体調不良の原因にもなります。

まずはごはんでもパンでも果物でも一口食べて始めましょう！

お弁当作りのポイント

お弁当を作る場合、出来る限り、朝加熱したものを冷ましてから持っていくことが食中毒予防には大切です。

100均等に売っている大きい板状の保冷剤やハンディファンなどを使うと早く冷めますよ。

朝ごはんにすぐ作れる2品

～ツナと塩昆布おにぎり～

○材料（ご飯1合）

- ・ツナ 50g～70g
- ・塩昆布 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

ツナがオイル缶の場合は、油を切り、全てを混ぜてラップに包みおにぎりにする。作って冷凍も可能です。

～クリームチーズサンド～

○材料

- ・ロールパン 1個
- ・クリームチーズ 15g
- ・ハム 1枚

パンに切り込みを入れ、はさむだけ！ハムは生ハムやジャムに変えてもおいしいです。

朝から1つで炭水化物とたんぱく質を摂れるメニューです。

包丁も火も使わないのですぐ作れると思います！