

## 春を元気に！ ★4月のポイント

### ■ バランス朝食（4/19 食育の日）

#### バランスの良い食事

##### ●3食きちんと規則正しく食べましょう

人間の体に備わっている生体リズムに合わせて3食食べることは、1日のリズムを守り、体に必要な栄養素を充足させるのに必要です。乱れた食生活が習慣化すると、栄養の過不足から発育に支障をきたし、健康障害を起こすこともあります。特に小中学生のお子様にとっては一生の健康の土台を築く大切な時期なので、望ましい食習慣を定着させることが大切です。特に夜遅い食事は体脂肪として蓄積されやすく、胃もたれや不眠、翌朝の食欲低下につながるのので気をつけたいですね。

##### ●朝食のすすめ

脳を活性化させ、集中力や記憶力を高めるためには脳の栄養補給が不可欠ですが、睡眠中も脳はエネルギーを消費するので、朝にはほとんどなくなっています。朝食を食べてエネルギー源となるブドウ糖を補給することによって脳が活性化し、体温も上がるためウォーミングアップ効果が得られます。ブドウ糖は穀類やイモ類に多く含まれますが、今回は忙しいときでも1品でバランス良く食べられるメニューをご紹介します。

#### おすすめメニュー

### アスパラとハムの パングラタン

Point

バランス

簡単朝食

朝から元気



275  
Kcal

塩分  
2.5g

調理  
時間  
10分

#### ●材料（2人分）

- ・グリーンアスパラガス … 4本
- ・ボンレスハム … 2枚
- ・フランスパン … 80g
- ・とろけるチーズ … 20g

- (A) 卵 … 2個 牛乳 … 1/2カップ  
ナツメグ … 少々 こしょう … 少々  
塩 … 小1/4

#### ●作り方

①アスパラガスは根元の固い部分を切り、はかまをそぎ、ゆでて2cm長さに切る。ハムは千切りにし、パンは一口大の角切りにする。

②Aを混ぜ合わせ、焼き皿に1と共に入れ、パンが汁気吸うまで少しおき、チーズを散らしてオーブントースターで10分ぐらい焼く。

#### ★体に優しいポイント★

1皿にぎゅっと栄養が詰まった朝食の優等生！  
フランスパンでかみごたえもアップします。  
アスパラガスは、疲労回復の特攻野菜です。



# 春を元気に！ ★4月のポイント

## ■ 4月19日は よい歯の日です！

### 歯に良い食事

#### ●歯に良い栄養素

栄養素	効能
たんぱく質	歯の土台となる歯茎をつくります
ビタミンC	粘膜を強くし、歯槽膿漏を予防します
ビタミンA	歯茎や粘膜を健康に保ちます
ビタミンD	カルシウムの吸収を促進します
カルシウム	歯の形成に関与します

多く含まれる食品
肉 魚介 大豆 卵 牛乳
菜の花 赤ピーマン ブロッコリー オレンジ キウイ いちご
にんじん かぼちゃ レバー 卵 牛乳 チーズ
魚(特に青背魚) 卵黄 乳製品 きのこと類
干しえび チーズ 牛乳 小魚の干し物 ひじき 油揚げ

#### ●食事対策

上の表にあるように歯を強くするためにはカルシウムやビタミン類が必要です。また、顎の発達を助けるために、するめやごぼうなどの野菜、フランスパンのように固い食材も取り入れてみましょう。また、好き嫌いをせずバランスの良い食事をし、食後の歯磨きを忘れずにすることが大切です！今回はカルシウムの多いレシピをご紹介します。

### おすすめメニュー

## じゃこ納豆

- Point
- 歯に優しい
- カルシウム
- 簡単+1品



- 104 Kcal
- 塩分 1.0g
- 調理時間 5分

- 材料 (2人分)
- ・納豆 ... 80g
  - ・ちりめんじゃこ ... 10g
  - ・白いりごま ... 小2/3
  - ・あさつき ... 10g
  - ・しょうゆ ... 小1 1/3
  - ・練りからし ... 適宜

- 作り方
- ①ちりめんじゃことごまはフライパンでから煎りする。
  - ②あさつきは小口切りにする。
  - ③納豆と1と2、しょうゆ、練りからしをあえる。

### ★体に優しいポイント★

じゃこやごまを加えることでカルシウムがアップ！また、カリカリにしたじゃこが入ることで、香ばしさと食感がプラスされます。

(出典元:「調理力で健康！プロジェクト」(<http://chouriyoku.jp/>) リンクアンドコミュニケーション)

## 春を元気に！ ★4月のポイント

### 健康サラダメニュー

#### サラダでストレス解消♪

##### ●ストレスがたまった時に良い栄養素

栄養素	効能
カルシウム	神経の興奮を抑える働きがあります
ビタミンC	抗ストレスホルモンの合成を促進します
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変えるのをサポートします
ビタミンD	カルシウムの吸収を促進します
糖質	からだのエネルギー源となります

多く含まれる食品
干しえび チーズ 牛乳 小魚の干し物 ひじき 油揚げ
菜の花 赤ピーマン ブロッコリー オレンジ キウイ いちご
豚肉 魚 大豆 豆腐 玄米 そば
魚(特に青背魚) 卵黄 乳製品 きのこと類
穀類(ごはん、パン、麺) いも類 果物

##### ●食事対策

新しい生活も始まり、ストレスもたまってきている時期ではないでしょうか。ストレスがたまった時には上の表にあるような栄養素を積極的にとりましょう。なかでも、神経の興奮を抑える働きのあるカルシウムは小魚に豊富に含まれています。今回はじゃこを使ったサラダをご紹介します。カリカリのじゃこで歯ごたえも楽しめるサラダです。

#### おすすめメニュー

### 大根とじゃこのかいかいサラダ

Point

サラダで元気

小魚の力

食感を楽しむ



215  
Kcal

塩分  
1.0g

調理  
時間  
15分

##### ●材料 (2人分)

・大根	...	1/4本
・しそ	...	2枚
・ちりめんじゃこ	...	大さじ1強
(A)しょうゆ	...	小さじ1
めんつゆ	...	小さじ2
水	...	小さじ2
ゆずこしょう	...	小さじ1/2

和風ドレッシングでも簡単に出来ます♪

##### ●作り方

- ①大根は千切りにし、小さじ1/3の塩で軽くもみ水でさっと洗い、水を切る。しそも千切にする。
- ②ちりめんじゃこを焦げないように、フライパンで乾煎りする。
- ③Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ④1を皿に盛り、2のちりめんじゃこを上からちらし、3のドレッシングを全体にかける。

##### ★体に優しいポイント★

小魚にはカルシウムが豊富に含まれています。しゃきしゃきの大根とかりかりのじゃこの食感を楽しめるサラダです♪  
しその香りも食欲をそそります。