



### 早起きして「朝ごはんを食べよう」

毎日朝食をとっていますか？食事は脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を供給します。それにより脳が目覚め、集中力が高まります。ブドウ糖は貯蔵がきかないので食事を欠かすことは脳にとって大きなダメージとなります。近年朝食の欠食率が増加傾向にあり社会問題となっています。朝食をとって脳を活性化しましょう！



初めての調理室、使い方や道具について学びます。みんな真剣に聞いています。

### エコクッキング ”フレンチトースト”

フレンチトーストとは、卵と牛乳に砂糖などを混ぜて作った液体を食パンなどに浸み込ませバターをひいたフライパンで焼いたものをいいます。フランス語で「失われたパン(パンペルデュ)」と呼ばれていますが、固くなったパンを液体につけることで柔らかく食べられるように生き返らせる、そんなエコクッキングな食事でもあります。最近は軽食やデザートとして人気ですが、卵と牛乳が同時にとれる栄養バランスの良い朝食向きの食事です。



時間の関係で一品になりましたが、野菜やハムなどを組み合わせ、栄養バランスの良い朝食作りを目指しましょう。



その日のおすすめや旬の食材などが紹介されています。入店前にチェックしてください！

↑ハマツ子直売所  
センター北駅前



うんしゅうみかんで作られたストレートみかんジュースと↑相模原の卵「恵寿卵(けいじゅらん)」。

### 地域で作られたものを食べる

地元でとれた農産物や畜産物、魚介類などをその地域で消費することを「地産地消」といいます。家庭科では調理実習で使用する食材はできるだけ地元農家のものを購入するなど、積極的に地産地消を行いたいと考えています。その取り組みを支えてくださっているのがJA横浜(都築中川店)さんです。今回の実習で使用した、神奈川県産の卵やみかんジュースはこちらで購入しました。お店には横浜で採れた旬の野菜や果物が所せましと並んでいます。皆さんの家にある地元産の食材を調べてみましょう。



もっとも楽しみ、もっとも静かな時間といえば、試食タイム！すべての班がおいしくできました。



試食をしながら地産地消について学びました。



↑市内ではとうもろこしも収穫できます。生でも、加熱してもおいしくいただけます。ご飯と一緒に炊いてみました。(今回の実習メニューには含まれません)



### 編集後記

昔は「欠食」というと貧困や食料不足などが原因でしたが、「飽食(ほうじく)」の現在、必要のないダイエットや夜遅くに夕食をとるなど、あえて朝食をとらない「欠食」が増加しています。食べたという人でも詳しく聞いてみると、お菓子や果物だけ、サプリメントという人も驚きます。国民健康・栄養調査報告では、食事の内容が菓子・果物・嗜好飲料のみ、サプリメントや栄養ドリンクのみの場合もすべて欠食と定義されています。つまり、朝食をとったことにはならないのです。今は健康と書いていても、近い将来必ずその影響が出てきます。健康で豊かな人生を送るために食生活のあり方を考えてみましょう。