



～パンが主食の自分でつくる朝食～



生涯の健康を見通した食生活に向けて

毎日、朝、昼、夕の3食の食事をほぼ決まった時間にとることにはどんな意味があるのでしょうか。人は1日、1ヶ月などの一定の周期による「生体リズム」を持っており、規則的に食事をとることによって生体リズムが正常に保たれます。つまり生命維持、成長、健康の保持増進や勉強、思考などのために食事はとても重要な役割を行っているのですが、3食を規則的に食べるということで栄養素代謝が円滑に進むのです。しかし、高校生になると学校生活をはじめ、活動の場も広がり生活時間帯も多様になってくるため、食事が不規則になりがちです。一日のスタートである朝食は必ず食べましょう！



<材料/食パン・ハム・玉ねぎ・ピーマン
チーズ・トマトソース・調味料>



計量カップやスプーンを使っ
ての計量、そろそろ大丈夫？



今回はガスオーブンを使用
しましたが、自宅ではトース
ターやフライパンで調理がで
きます。



朝食の取り方を工夫しよう

今回は食パンにトマトソースを塗り、野菜やベーコン、チーズをトッピングするだけの簡単なピザトーストを作りましたが、同じ食材を使う必要はありません。主食(パン・ごはん)+乳・乳製品に野菜や果物、汁物など、できる範囲で少しずつ栄養バランスの良い朝食作りを目指しましょう。



編集後記

今回はとても簡単な内容でしたが、「これならできる」「おいしい!」と大好評でした。朝食は毎日のことなので、手軽に栄養バランス良くが重要です。ぜひ、自宅でもチャレンジしてください。
3学期は日本文化に関する体験学習を予定しています。食事は栄養補給だけでなく、コミュニケーションにも役立ちます。引き続き、食事の役割について考えていきましょう。