

# 朝食づくりにチャレンジ!

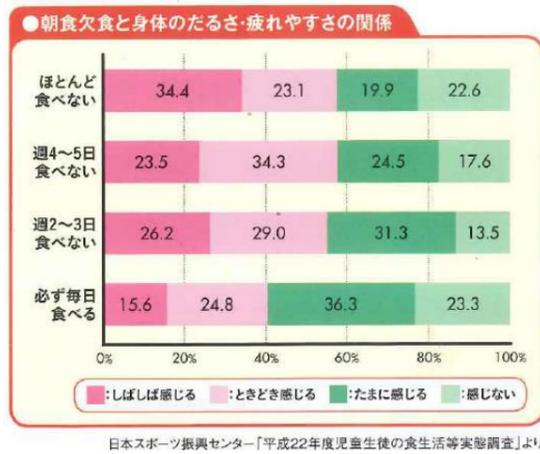
2020年5月8日(金) 原稿担当 木下・侘金

教科書関連ページ  
 中学保健体育：P90・91  
 新しい技術・家庭  
 家庭分野 P23

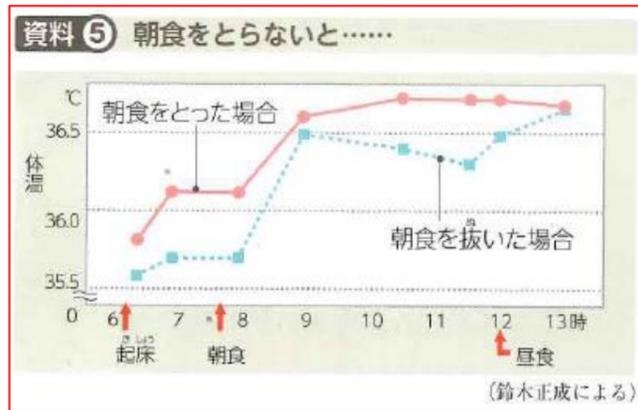
1年生のみなさん。7日に元気な姿を見ることができて安心しました。  
 さて、先生たちから皆さんに、健康な体づくりにむけてこの休み中にチャレンジしてほしいことがあります。  
 それは、朝食を自分で用意してみることです。  
 朝食の大切さは十分にわかっているのに、「朝、起きられない!」「食欲がない!」「時間がない!」ということで、  
 簡単に済ませたり、食べなかったりすることはありませんか?  
 朝食をとらないとどのような影響があるのでしょうか?考えてみましょう。

## 1 朝食欠食が引き起こす問題～グラフを読み取ってみよう～

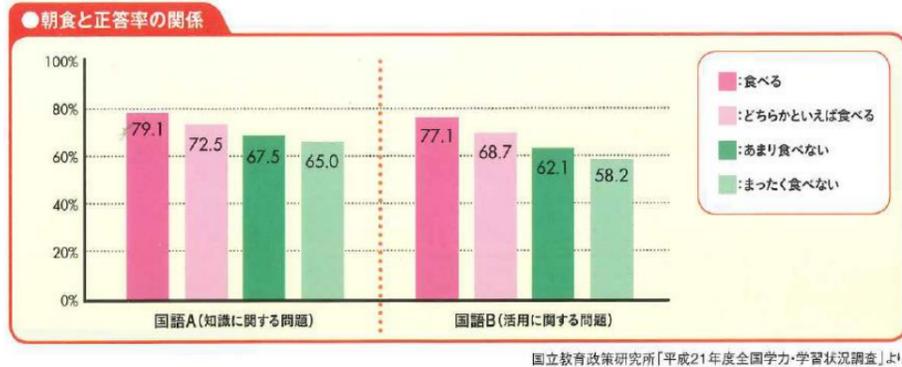
〔グラフ1〕



〔グラフ2〕



〔グラフ3〕



グラフ1から、たるさや・疲れやすさを訴える児童生徒が(①) 倍以上も多い。  
 グラフ2から、朝食をとらないと(②) が上がらない⇒体も脳も十分に働かない。  
 グラフ3から、朝食を食べない生徒のほうが正答率が(③)。

このように朝食は、休憩モードにあった脳や体を目覚めさせてくれるとても大切なものです。また、成績UPにもつながるというデータがでています。自分で健康な体をつくるために、朝食づくりにチャレンジしてみよう!

## ステップ1～食欲がなくて朝ご飯を食べていない人～

- ・おにぎり1個
- ・バナナ1本
- ・牛乳1杯, ヨーグルト1個



上の3つからでも朝ご飯を食べる習慣をつけてみよう!

## ステップ2～時間がない人～



【材料】(1人分)

- ご飯：食べられるだけ
- 卵：1個
- ☆しらす干し：20g
- ☆鰹節：2.5g(1袋)
- ★マヨネーズ：お好みで
- ★濃い口醤油：小さじ1
- ★味の素：ひとつまみ

『簡単たまごかけご飯』

【作り方】

- 1 卵を黄身と白身に分ける。
- 2 白身のみをご飯にのせ、**しっかり混ぜる。**
- 3 ☆を上から順に盛り付けていく。
- 4 最後に黄身をのせる。

\*マヨネーズが苦手な人は・・・  
 ★を以下に変更してもおいしい!  
 塩：少々  
 ごま油：小さじ1



## ステップ3～時間に余裕がある人～



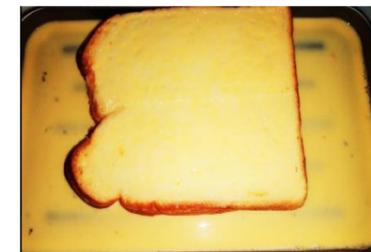
『とろとろ! チーズフレンチトースト』

【作り方】

- 1 卵液の材料をボールに全て入れて混ぜる。
- 2 バットに1を流し込み、食パンをひたす。
- 3 2～3回返しながら、卵液がほぼなくなるまで20～25分おく
- 4 フライパンにバターを入れ中火で熱して溶かす。
- 5 食パンを入れ、焼き色がつくまで3分ほど**弱めの中火**で焼く。
- 6 裏返してチーズをのせ、ふたをして弱火にする。
- 7 3分ほど蒸し焼きにして、火を止め、そのまま2分ほど余熱で蒸す。
- 8 器に盛り、粗びきこしょうをふる。

【材料】(1枚分)

- ・食パン(6枚切り)
- <卵液>
- ・溶き卵：1個分
- ・牛乳：1/2カップ(100cc)
- ・砂糖：大さじ1/2
- ・ピザ用チーズ：40g
- ・バター：10g
- ・粗びき黒こしょう：適量



答え：①2 ②体温 ③低い