

# なべかけ

鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第5号



【鍋掛公民館】

0287-60-1164

# 早寝早起き朝ごはん

## 朝ごはん、食べていますか？

子供たちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。近年、子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

### 朝ごはんづくりのポイント

～朝ごはンはホップ・ステップ・ジャンプで！～



忙しい朝でも栄養バランスの良い朝ごはんを食べたいものです。3日坊主にならずに続けるためには、無理せず、少しずつステップアップしていくことが大切です。

### ホップ! 主食

まずは食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を食べることで、朝から活動的に過ごせるようになります。

### ステップ! 主食+1品 (主菜 or 副菜 or 果物 or 牛乳・乳製品)

毎日、ごはんやパンだけ食べる習慣がある場合は、何かもう1品加えてみましょう。主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものをプラスすることで、栄養バランスがぐんとアップします。

### ジャンプ! 主食+2品 (主菜 or 副菜 or 果物 or 牛乳・乳製品)

さらに1品プラスすると、栄養バランスだけでなく、食事としての満足度もアップします。主食、主菜、副菜のそろった朝ごはんを目指しましょう!

子供の頃、早寝早起き朝ごはんをしっかりとっていた人ほど、**大人になった現在の資質・能力が高く、普段の生活が充実していると感じている人の割合が高い**という調査結果がでています。今だけではなく、大人になってからの生活習慣等についても深く関係しています。

## 和食編

### ホップ! (主食)



ごはんにふりかけや  
つくだにをのせて

### ステップ! (主食+1品)



プラスする1品の例  
みそ汁、納豆、冷奴、卵やきなど

### ジャンプ! (主食+2品)



プラスするもう1品の例  
ヨーグルトや果物をデザートに

## 洋食編

### ホップ! (主食)



トーストにジャムやマーガリンを  
ぬったり、チーズをのせて

### ステップ! (主食+1品)



プラスする1品の例  
野菜のソテー、レタスやきゅうりのサラダ、  
牛乳・100%のフルーツジュース

### ジャンプ! (主食+2品)



プラスするもう1品の例  
目玉焼き  
ハムやウィンナーのソテー

### 朝食に菓子パン!?

食べる習慣をつけるために、最初は菓子パンでもOK。しかし菓子パンは、エネルギーや脂質が多いので、できれば食パンやロールパンがおすすです。

### 朝食にゼリー飲料!?

ゼリー飲料は簡単に飲むことができ、忙しい朝には、大変便利です。しかし残念ながら、このゼリー飲料の品名は「清涼飲料水」。これだけでは、朝食に必要なエネルギーや栄養を摂取することはできません。

# おうちでやってみよう！③

運動能力&競技力向上専門のスクール コアムーブの阪野(さかの)です。

今回は全6回の中の3回目。四つ這いでの運動です。

バランス良く歩く、走る、ボールを投げる時の肩周りの支える力・捕るなどの基礎になる動きです。ドッジボールや野球・卓球・バドミントン・剣道・サッカー・バレーボール等様々なスポーツや遊び等で「相手との距離感をつかむこと」「ボール等動いている物との距離感をつかむ」上で大切な姿勢での運動遊びです。

## 【四つ這い体操】



【前後左右・斜めなど色々な方向へ移動してみましよう】

## 【やり方】

手と膝を床につき四つ這いの姿勢になったら、前後左右など色々な方向に移動します。

## 【目的】

背中や肩甲骨の周りの筋肉で支える力がついていきます。

立って動く時に股関節を上手に使えるようになります。

## 【ポイント】

顔や胸をしっかり支えて動きます。(顔や胸が下がらないように)

## 【注意点】

周りの物にぶつからないように危険なところで行ってください。

ホームページ



 Facebook

運動能力&競技力向上専門のスクール

コアムーブ で  🔍

運動能力&競技力向上の専門スクール コアムーブ  
代表 阪野大護

# 飾りパンリース

材料 リース1個分 18cm

中力粉（うどん粉でOK）	200g
砂糖	4g
塩	5g
イースト	1g
ショートニング	10g
水（水道水でOK）	90g



## 作り方

1. 中力粉半分に砂糖・イースト・水を混ぜ合わせて5分間かき混ぜます。【※図①】
2. 残りの中力粉に塩を入れて、1の材料に混ぜ合わせていき、生地がまとまるまでこねていきます。生地にべとつきがなく、たたきやすく生地がまとまったら、台の上に出して8分~10分位たたいていきます。【※図②】
3. 生地がまとまったら、ショートニングを混ぜ合わせて、1つにまとめ台の上で5分位たたいていきます。【※図③】
4. 生地を丸めてビニール袋に入れて40分ほど自然発酵します。【※図④】
5. 発酵後に生地を3分割にして丸め15分ベンチタイムをします。（濡れ布巾をかけ生地が乾燥しないように）【※図⑤】
6. 3分割にした生地を棒状に60cm~70cm位まで伸ばしていきます。【※図⑥】
7. 3本の端を合わせて3つ編みをしていきます。編み終わりは端同士をあわせて円形に整えていきます。生地同士をつける時は水で（水のり）【※図⑦】
8. 照り卵をぬり200℃で15分焼成します。その後、少し熱がとれてから再度、照り卵をして150℃で30分焼成します。【※図⑧】
9. 粗熱が取れてから、リボンを巻きボンドなどで飾りをつけてオリジナルリースが完成です。



【※図①】

中力粉・砂糖  
イースト・水



【※図②】

中力粉・塩を  
混ぜ合わせたたたいていく



【※図③】

ショートニングを入れ台の上でたたきまとめる



【※図④】

生地を丸め  
自然発酵



【※図⑤】

3分割で丸め  
ベンチタイム  
濡れ布巾をかける



【※図⑥】

棒状に伸ばしていく



【※図⑦】

端を合わせ三つ編みを  
して円形に整える



【※図⑧】

艶を出すため  
照り卵を塗り焼成

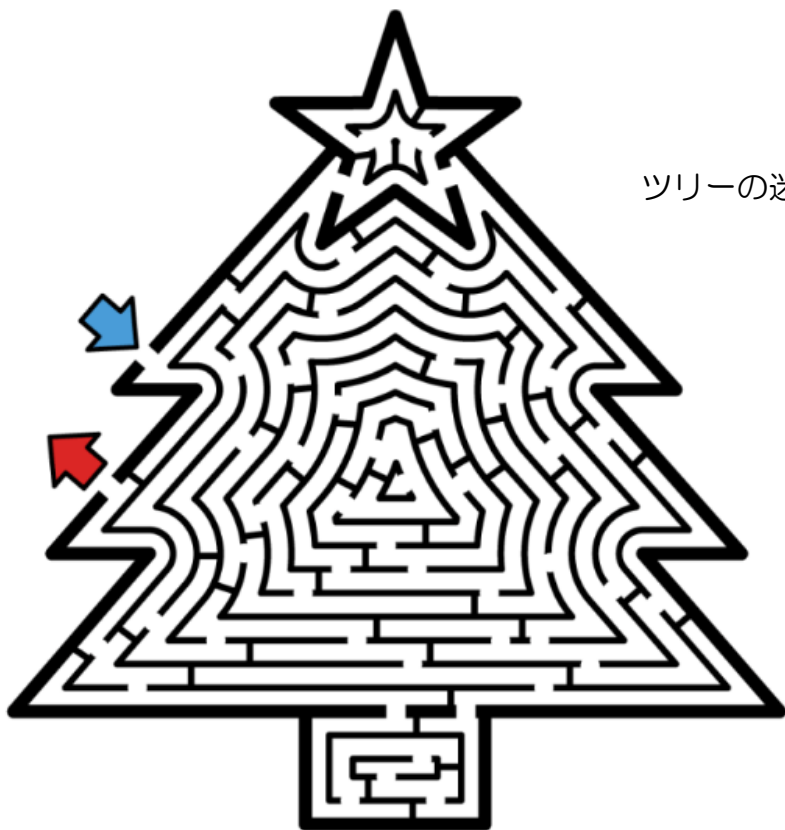
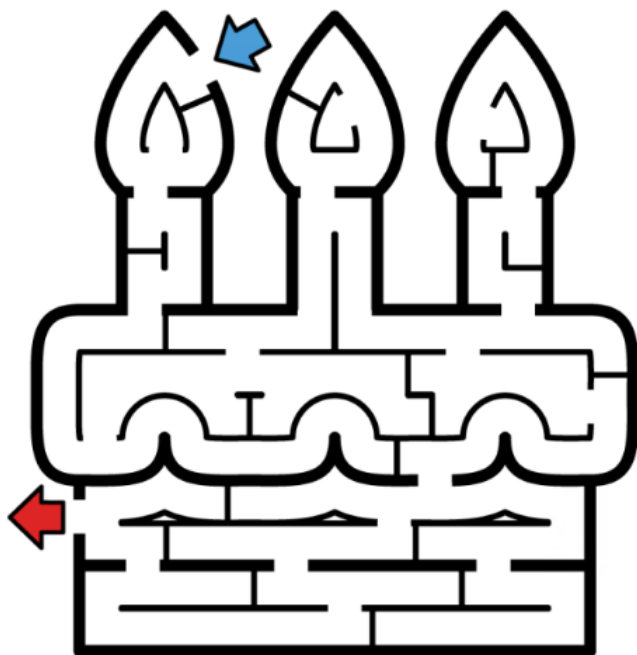
## ポイント

飾りをボンドなどで付けるため残念ながら食べる事はできません。飾り用です。棒状に伸ばす長さ・太さはお好みで伸ばして下さい。

楽しみながら素敵なオリジナルリースを作ってください。(^^♪

# 迷路に挑戦してみよう！

まずはケーキの迷路から(^^♪



ツリーの迷路はむずかしいよ((+\_+))



## 生活習慣を身につけるための「あ・い・う・え・お」

- あ・・・あいさつはげんきよく
- い・・・いつも早寝早起き
- う・・・運動を楽しく
- え・・・笑顔でかたづけ
- お・・・おいしく食べる



正しい生活習慣は、結果と効果が目に見えにくいものですが、これらは子供の成長の基本となる土台です。急がず焦らず、しっかりとした土台を作りましょう。

