

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

～朝ごはんはホップ・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、卵焼きなど

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がない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



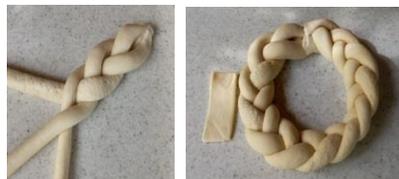
【※図⑤】

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

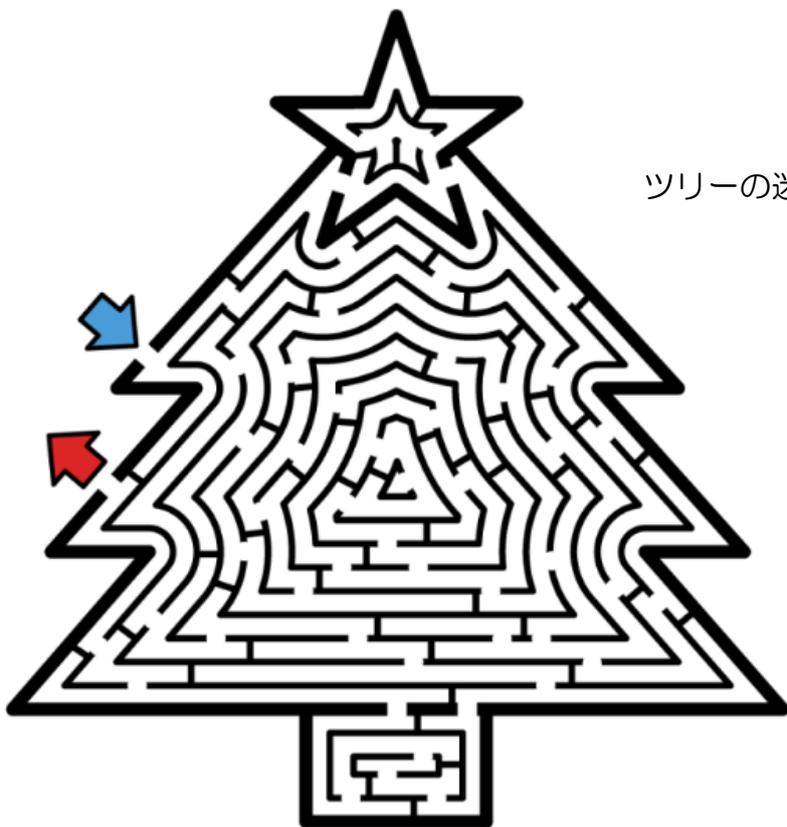
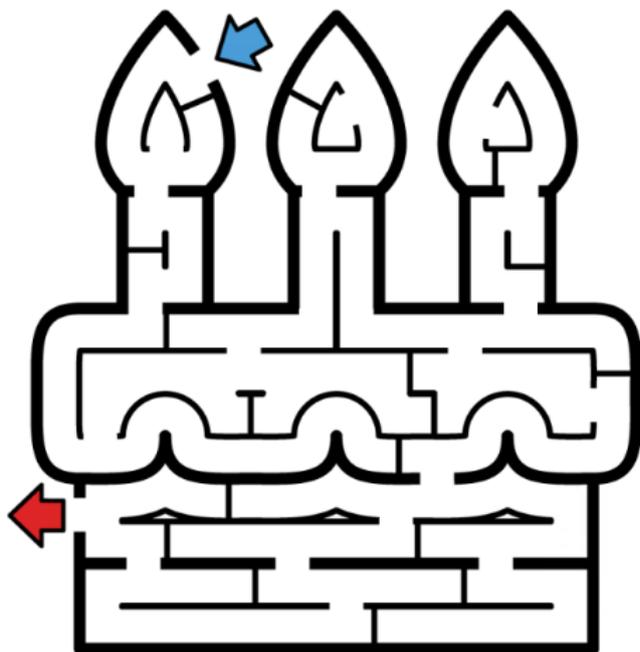
ポイント

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。

