

3 朝食で元気な体づくり

●朝食は脳や体を動かすために欠かせないものです。

脳のスイッチ



朝食を食べると、脳に栄養が届いて、脳が働くスイッチが入ります。

体のスイッチ



朝食を食べると、体温が上がり、体を動かすスイッチが入ります。

おなかのスイッチ



朝食を食べると、おなかの中にある胃や腸が動き出し、排泄物を出すためのおなかのスイッチが入ります。

●まずは、朝ごはんを毎日食べるようにしましょう。それができたら少しずつ品目を加えて、バランスのよい朝食にしていきましょう。

朝食で パワーアップ 大作戦!! まず朝ご飯を食べよう!

ごはんやパンに、みそしる、スープ、牛乳などをプラスしてみましょう。

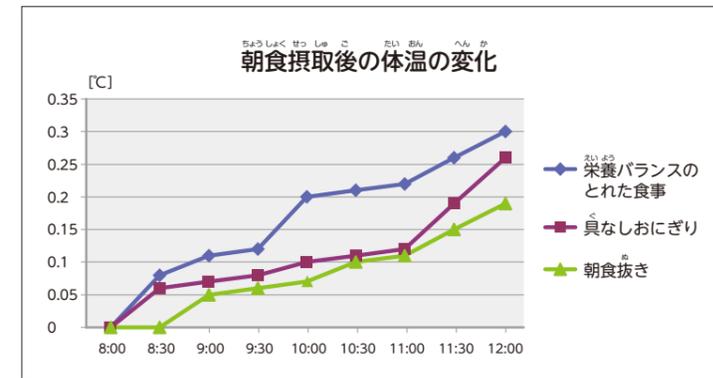
おかずをプラスしよう。

やさいのおかずを食べよう。自分で準備できるミニトマトもいいね。

にくやさかな、たまごのおかずだよ。

ヨーグルトやチーズ、果物。

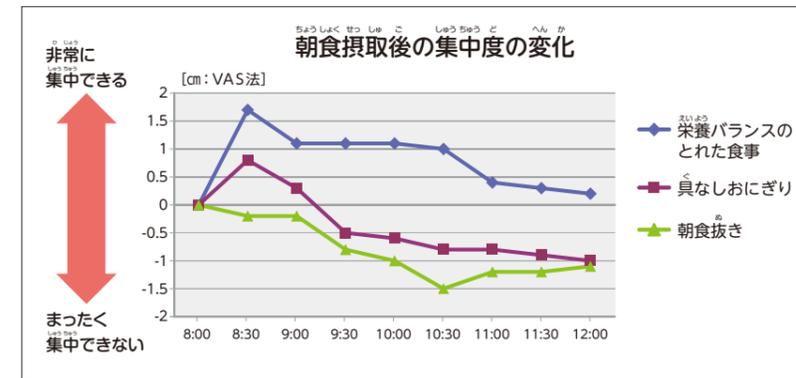
パワー-1 + パワー-2 + パワー-3 + パワー-4 + パワー-5



「小中学生のスポーツ栄養ガイド スポーツ食育プログラム」女子栄養大学出版部より転載



〔「食育にすぐ活用できる教材シリーズ朝ごはん」少年写真新聞社より転載〕



小中学生のスポーツ栄養ガイド スポーツ食育プログラム」女子栄養大学出版部より転載

朝ごはんを食べて体温があがると、「集中力」や「病気から守る力」が高まります。

和 食



和食の基本型「一汁三菜」
 ・「一汁三菜」とは、「ごはん」と「汁」に3品のおかずがそえられている献立のことです。

※和食は、平成25年12月、世界遺産（ユネスコ無形文化遺産）に登録されました。

4 富山県でとれる食べ物 (地産地消)

富山県は、「春・夏・秋・冬」という四季、さらに立山連峰や富山湾などの豊かな自然に恵まれ、旬の味が大切にされています。

旬の食材 …それぞれの食べ物が一番よくとれ、おいしく、栄養たっぷりの時期を「旬」といいます。富山県の「旬」の食材を調べてみましょう。

春

- キャベツ
- ホタルイカ
- いちご
- たけのこ
- シロエビ

夏

- きゅうり
- トマト
- すいか
- えだまめ
- たまねぎ
- ばれいしょ (じゃがいも)

秋

- なし
- りんご
- しろねぎ
- さといも
- だいこん
- はくさい
- にんじん

冬

- ブリ
- 干し柿
- ベニズワイガニ
- ほうれんそう
- こまつな

地産地消 …自分の地域でとれたものを食べることを「地産地消」といいます。

地産地消のよいところ

- ① とれたての「新鮮」なものを食べることができます。
- ② 季節に応じた「旬」のものを食べることができます。
- ③ 作っている人が近いところにいるから、「安全・安心」です。

学校給食

ごはん…富山県産コシヒカリ **100%**

牛乳……富山県産牛乳 **100%**

そのほかにも、富山県産の牛肉、豚肉、卵、野菜、果物なども使われています。



富山県では、積極的に地産地消に取り組む応援団をつくって、県民みんなで地産地消を進めています。



農作業を体験して、富山の食材にふれ合おう！

農産物はどのように作られているか、作るまでどのような苦労があるか知っていますか？実際に農家の人たちといっしょに農作業を体験してみると、分かることがたくさんあるはずですよ。



▲田植え体験



▲たまねぎの収穫体験



▲酪農体験

富山県の食材を使った郷土料理

県西部



ブリ大根
(氷見市)



シロエビのかきあげ
(射水市)



どっこきゅうりのあんかけ
(高岡市)



ささ笹ずし
(小矢部市)



よごし
(砺波市)



さといも里芋の田楽
(南砺市)

県東部



焼き付け
(入善町)



たら汁
(朝日町)



おすし さばの押し寿司
(魚津市)



みょうが寿司
(富山市)



にしんの昆布巻き
(黒部市)



笹まき
(上市町)



ホタルイカのすみそあ 酢味噌和え
(滑川市)



あいませ
(舟橋村)



につぼ煮
(立山町)



富山県ならではの食文化

昆布を生かした料理

富山県は、昆布の消費量が日本一です。県内には、明治中期まで、北海道から日本海を行き来した「北前船」の港があり、北海道からの昆布が入ってきました。そのため、とろろ昆布や昆布メなど、昆布をいかした料理を食べる習慣があります。



▲とろろ昆布おにぎり

魚介類を生かした料理

富山湾は、海が深く特有の形をしているため、いろいろな魚介類がとれます。また、漁場から港までの距離が近く、新鮮な状態で運ぶことができるので、天然のいけすと言われています。シロエビやブリ、ホタルイカなど、多くの種類の魚介類を生かした料理が味わえます。



▲富山湾の魚を使ったお寿司

報恩講料理

富山県では、仏教の浄土真宗の信仰がさかんで、浄土真宗を開いた親鸞聖人の命日には、報恩講という行事が行われます。報恩講では、親鸞聖人の好物といわれている小豆やその年にとれた野菜を使った料理がふるまわれ、富山県の食文化に深く根付いています。



▲報恩講料理