

かつしか知っ得メモ

オムライス

オムライスの由来

オムライスは洋食だと思いませんか？

それとも和食？

子どもも大人も大好きな、洋食料理屋で

よく見かけるオムライスですが、実は

日本発祥の洋食です。

【発祥の地】：オムライス発祥の店は

諸説あり、大阪心斎橋「北極星」、銀座

「煉瓦亭」、築地「精養軒」、日比谷

「松本楼」などがあります。



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



簡単！レンチンオムライス♪

＜材料（一人分）＞

ご飯…ご飯茶碗1杯分 卵…1個

牛乳…大さじ1 ケチャップ…大さじ1

マヨネーズ…大さじ1 塩…少々



＜作り方＞

- ① ボウルに卵・牛乳・塩・マヨネーズを入れ混ぜる。
- ② マグカップなど深さのある耐熱容器にご飯とケチャップを入れて混ぜ、平らにする。
- ③ ②の上に卵液①を流し入れ、軽くラップをし600wで2分ほど加熱して完成！

※ソーセージ、ツナ、チーズなど具材のアレンジも！

かつしか知っ得メモ



たいないどけい

体内時計と朝ごはん

「体内時計」とは・・・

体内の時間枠を調整する仕組みです。人の体内

時計は、1日24.5時間の周期で動いています。

これを地球の周期である1日24時間にリセ

ットするわけですが、

① 昼夜逆転の生活

② 朝食を食べない。

③ 夕食時間が遅い。

④ 寝る前にスマホやパソコン等を見る。



注意

このような事があると体がリセットができなくなります。



野菜から食べよう！

1日350gを目標に。



体内時計をリセットするには・・・

① 朝食を食べる

起床後なるべく1時間以内に。

② 朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで人の体は朝だと認識し、体内時計のズレを修正します。

起きたら窓を開け、新鮮な空気と朝の光を身体にあてましょう。

③ 夕食は早めに食べる

夕食が遅くなる時は、早めの時間におにぎりやサンドイッチ等を先にとり、帰宅後は低エネルギーのおかずのみをとるようにしましょう。

④ 野菜を先にゆっくり食べる

朝食をおいしく食べるために、夕食は寝る2時間前までに野菜からよく噛んで食べるようにしましょう。

