



食育だより ~5月号~

~毎月19日は食育の日です~

御嵩町学校給食センター

1日のスタートは朝ごはんから

5月も中旬となり、給食にも慣れたころかと思えます。「給食、おいしいです。」「いつも残さなくて食べています。」という声が届き、給食センターでも、とても喜んでます。

さわやかな季節ですが、晴れた日は暑さを感じるくらい気温が高く、日も長くなり、体が疲れやすい時期です。みなさん、早寝・早起きを意識し、しっかり朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。この食育だよりに読んで、自分の朝ご飯を振り返ってみてくださいね。

あなたの朝食をチェック！！

○・×で答えてください。

家族みんなでチェックしてみましょう。

- 朝起きたときに食欲がある
- 朝食は必ずとっている
- 朝食は決まった時間にとっている
- 主食（ごはんやパンなど）を必ず食べる
- バランスを考えたメニューを心がけている
- メニューのバリエーションが豊富である
- 家族と一緒に食べている
- 会話のある食事を心がけている
- ゆっくりよくかんで食べる
- 毎日排便がある

判定

○が0~4

朝食の大切さを見直して！

○が5~8

栄養のバランスを再チェック

○が9~10

ほぼ完璧！

この調子を続けましょう



あさ た こんな朝ごはんを食べよう

①~④がそろった食事をしよう



①パワーの源・主食

ごはん・パンなど



②体をつくる・主菜

目玉焼き・焼き魚

ハムステーキなど



③体の調子を整える・副菜

野菜サラダ・おひたし・果物など



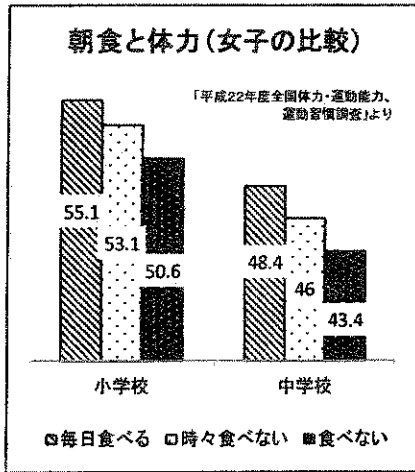
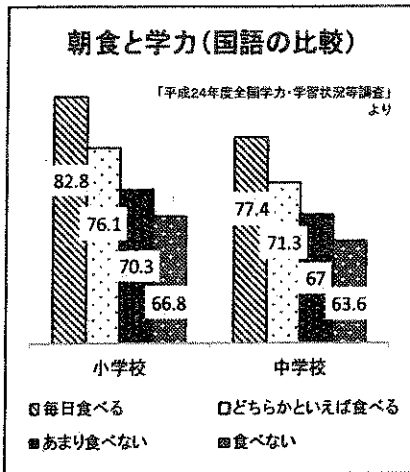
④汁物

みそ汁・スープ

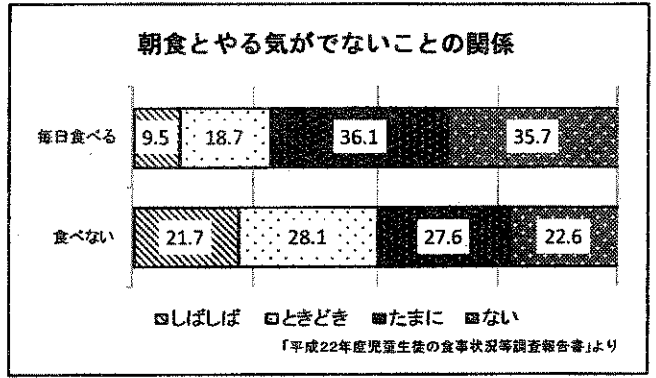
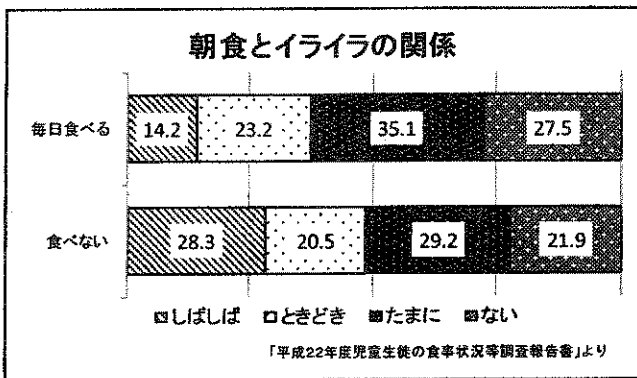


ひとつの食品で体に必要な栄養素をすべてとることができる食品ありません。健康な体をつくるためには、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。ごはん、汁、おかずという和食の組み合わせは、たくさんの食品をとることができるのでおすすめです。特にみそ汁は一度に野菜などの食品をとることができ、体が温まるので、脳や体が目覚めるための朝ごはんにぴったりです。

あさ た 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい



このグラフからもわかるように、朝食を毎日食べる人の方が、食べない人よりも、学力テストの結果も、体力テストの結果もよいことがわかります。テストでよい結果を出すためにも、部活動でよい結果を出すためにも、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



何となく「イライラする」、「やる気がでない」という人はいませんか。その原因は朝ごはんを食べていないからかもしれません。このグラフからもわかるように、朝ごはんを毎日食べる人は、食べない人に比べて、イライラしたり、やる気が出なかつたりすることが少ないという結果が出ています。朝ごはんをしっかりと食べて、やる気スイッチをオンにして学校に来ましょう。



切り干しサラダ

【材料】4人分

- | | |
|---------|---------|
| ほうれん草 | 100g |
| 切り干し大根 | 12g |
| ツナ缶 | 小1缶 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 米酢 | 大さじ1 |
| マスタード | お好みで |
| おろしにんにく | 少量(あれば) |
| こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1 |

【作り方】

- ① 切り干し大根は水で戻す。歯ごたえが残るようにゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② ほうれん草はゆでて、水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- ③ ドレッシングを作る。Aの調味料を混ぜ合わせ、最後に、サラダ油を入れて、さっと混ぜる。
- ④ ③に①、②、ツナ缶を入れて和える。

切り干し大根を利用することで、野菜を切る手間が少なくなり、簡単に作ることができます。ドレッシングは和風ドレッシングやゴマドレッシングもおすすめです！！