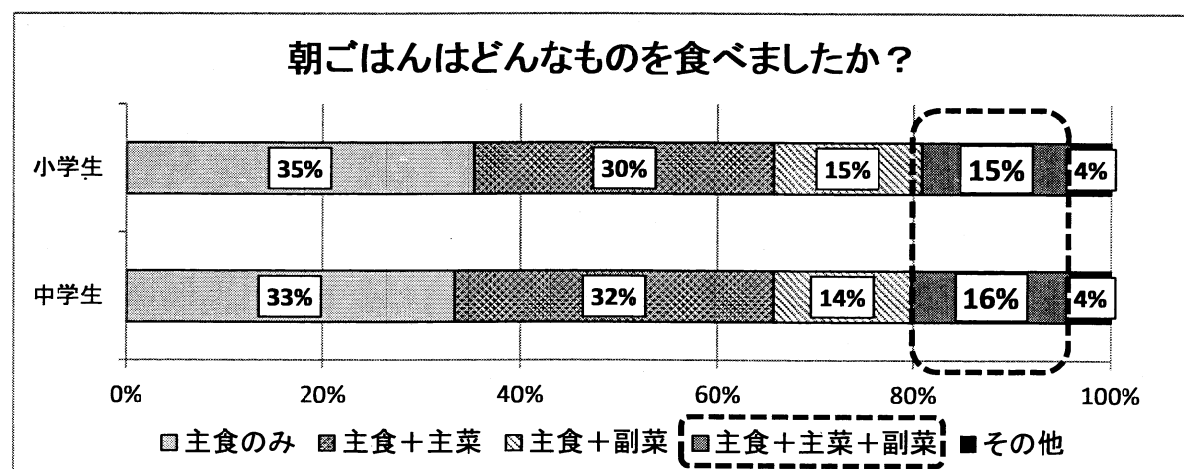


食育だより

光市立光学校給食センター
平成24年9月

朝ごはんを見直そう

6月に光市で実施した食生活アンケートの結果、「毎日朝ごはんを食べている」と答えた人の割合は、小学生90%、中学生88%でした。しかし、栄養のバランスのよい「主食+主菜+副菜」の組み合わせで食事をしている人の割合は、小学生15%、中学生16%のみでした。3度の食事の中で最も大切だと言われる“朝ごはん”を見直しましょう。



【出典:「食生活アンケート」(山口県学校栄養士会実施) 対象:光市内小学校5年生、中学校2年生】

朝ごはんは大切なエネルギー源です

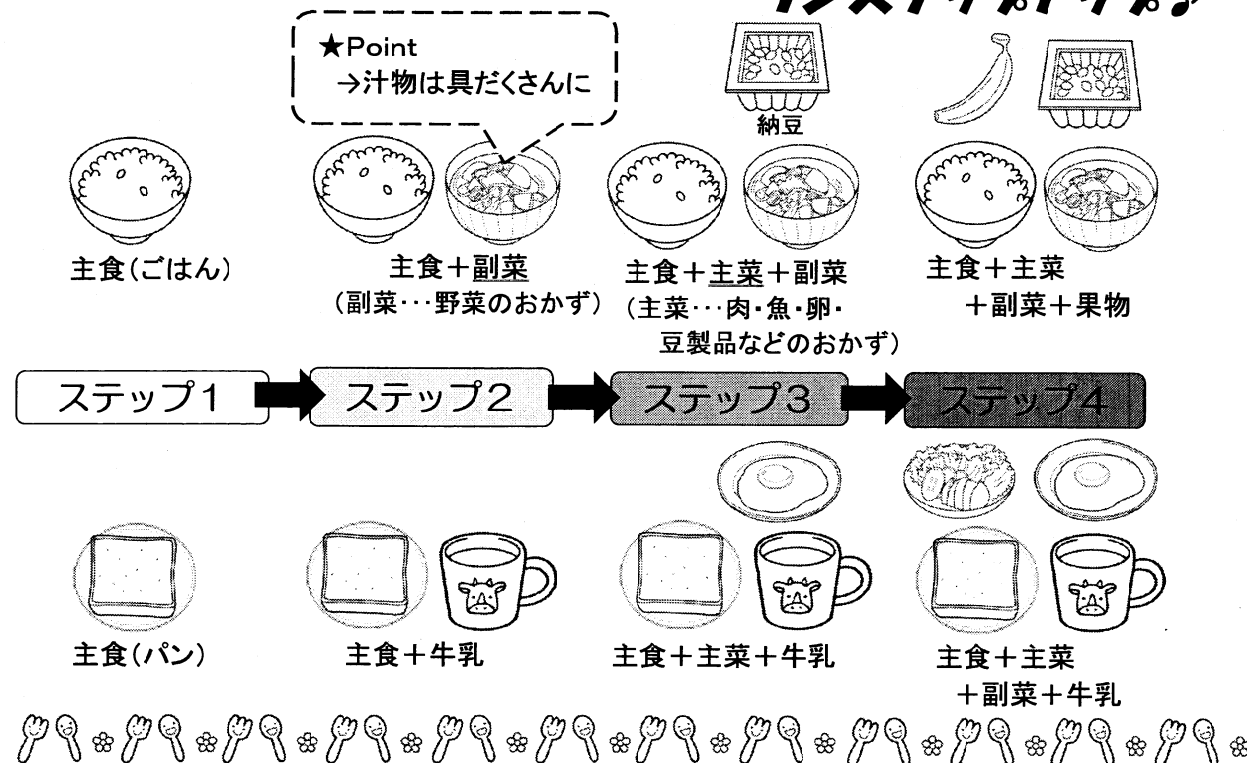
脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時はエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べないと、給食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったりイライラしやすくなります。



朝ごはんの3つの目覚ましスイッチ



栄養バランスのよい朝ごはんをめざして ワンステップアップ♪



学校給食おすすめ 朝食野菜レシピ

キャベツとひじきのじゃこ炒め



材料(4人分)

- キャベツ…160g
 - にんじん…40g
 - しらす干し…8g
 - ほしひじき…3g
 - サラダ油…小さじ1/2
 - 塩…少々
 - 酒…小さじ1/2
 - アーモンド…20g
- (アーモンドのかわりにピーナッツを使ってもよい)

作り方

- 1 ひじきは水につけてもどす。キャベツは短冊切り、にんじんはいちょう切りにする。
- 2 フライパンに油を入れ、しらす干し、ひじき、にんじん、キャベツの順に炒める。
- 3 酒、塩で味を整え、荒く砕いたアーモンドを加えて仕上げる。

☆野菜と一緒に小魚、海そう、種実をとることができるのでおすすめです。

家族そろって
おいしく食べよう

