

* 食育だより



平成30年2月
光市立学校給食センター

まだまだ寒さが厳しく、春の訪れが待ち遠しいですね。冬はかぜやインフルエンザが流行しやすい季節で、体調をくずしやすくなります。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

しょうがく ねんせい ちゅうがく ねんせい ちようしょく

小学5年生と中学2年生に朝食についてアンケートをしました

今年度の初めに、光市内の小学5年生と中学2年生に朝食についてのアンケートを実施しました。全ての児童生徒に、毎日朝ごはんを食べてほしいのですが、「朝ごはんを毎日食べている」と答えた児童生徒の割合は、小学生・中学生ともに85.8%と、十分な結果ではなく、昨年よりも小学生で3.5%、中学生で2.8%低下しました。

また、内容についても「主食のみ食べた」と答える人が最も多く、栄養バランスが気になります。そこで、理想的な朝ごはんについてご紹介します。

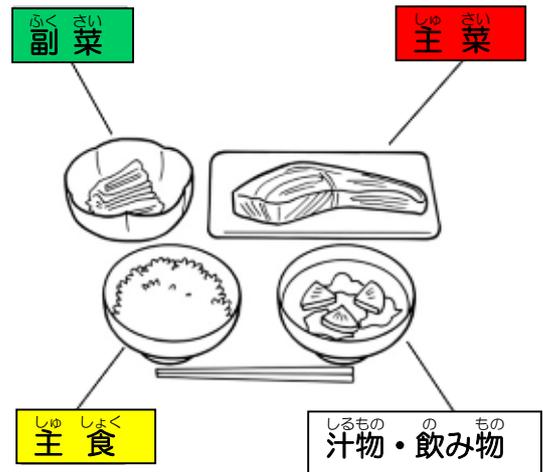
成長期の体をしっかりつくるためには、様々な栄養素を補給することが必要であるため、「主食+主菜+副菜+汁物・飲み物」がそろった朝ごはんを食べることが理想的です。

「**主食**」…ごはんやパン、麺類など。
・脳のエネルギー源になる炭水化物が多く含まれます。

「**主菜**」…肉や魚、卵や豆製品のおかず。
・筋肉や体の組織をつくるたんぱく質が多く含まれます。

「**副菜**」…野菜のおかず。
・体の調子を整えるビタミンが多く含まれます。

「**汁物・飲み物**」…みそ汁やスープ、牛乳など。
・不足している栄養を補うほか、のどごしをよくして食事を食べやすくするはたらきがあります。



簡単に準備できるものでOK! 必ず朝食を食べて登校しましょう!

手間をとらなくても食べられる朝食は色々あります! 主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスのよい朝ごはんを食べましょう!

しろはん 白ご飯 パン 主食	+	たまご とうふ ゆで卵 豆腐 ハム ウインナー なっとう 納豆 主菜	+	シタス ゆでフロッキー ミニトマト 副菜
---------------------------------------	---	--	---	--------------------------------------

包丁を使わずに用意できます!

裏面もご覧ください。

小中学校への巡回指導を行っています

ひかりしりつがっこうきゅうしょく 光市立学校給食センターには、えいようし 栄養士が3名います。きゅうしょくじかん 給食時間に、ひかりしない 市内のしょうがっこう 小学校11校、ちゅうがっこう 中学校

5校に訪問し、せいちょう 成長していくうえで必要なしょくじくせいかん 食習慣などについてしょくいん 食育指導を行っています。

【小学5年生・中学2年生】～朝ごはんについて考えよう～

あさごはん 朝ごはんを食べたときのからだ 体の変化を、しやうしやう 写真やグラフを使ってしょうかい 紹介しています。いそがしい朝に、しゅしょく 主食・しゅさい 主菜・ふくさい 副菜がそろったえいよう 栄養バランスのよいあさごはん 朝ごはんを食べるためのくふう 工夫をじどうせいと 児童生徒と一緒にかんが 考えています。

そして、まな 学んだことをあした 翌日からのあさごはん 朝ごはんに取り入れて、げんき 元気な学校生活を送ってほしいとねが 願っています。

食べる前 食べた後

脳が活発に働く **主食**

体温が上がる **主菜**

排便をうながす **副菜**

あさごはん 朝ごはんを食べる前と、食べた後の体温の変化が分かる写真を見せて、食べ物のはたらきを説明しています。



レシピ紹介

豚ひじき ～12月6日の献立より～



【材料（4人分）】

- | | | | |
|--------------|--------------|-----|------------------|
| ・ほしひじき … 8g | ・にんじん …… 30g | ☆ { | ・みそ …… 大さじ2 |
| ・豚ひき肉 …… 25g | ・ねぎ …… 15g | | ・砂糖 …… 小さじ2 |
| ・にんにく …… 2g | ・しいたけ …… 5g | | ・オリーブオイル …… 小さじ1 |
| ・しょうが …… 2g | ・いりごま …… 少々 | | ・水 …… 大さじ1 |
| ・ごま油 …… 適量 | ・すりごま …… 少々 | | |

【作り方】

- ① ほしひじきを水で戻しておく。
- ② ねぎは小口切りにし、にんにく、しょうが、にんじん、しいたけはみじん切りにしておく。
- ③ フライパンにごま油、切ったにんにく、しょうがを入れて炒める。
- ④ そこに豚ひき肉を入れ、よく炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、切ったにんじん、しいたけ、水で戻したひじきと☆の調味料を入れて、煮詰める。
- ⑥ 水気がなくなったら、切ったねぎと、いりごま、すりごまを入れて完成！！



ひじきには、カルシウムや食物繊維などがたくさん含まれています。

また、しっかりした味つけなのでご飯がすすみます。少し多めに作って忙しい朝のおかずに使ってみてください。