

食育だより

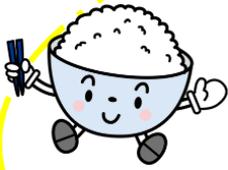


5月号

岩美町学校給食センター

新学期がスタートして、はや1か月が過ぎました。新しい環境にもそろそろなじんできて、緊張がとれて疲れが出やすい時期です。日ごろから、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に登校しましょう。

あさごはんをたべると こんなにいいことがある！



- ①生活リズムを整える！！
- ②脳のエネルギー源になる！！
- ③快便効果がある！！
- ④太りにくくなる！！
- ⑤生活習慣病を予防する！！
- ⑥体の機能が活性化される！！



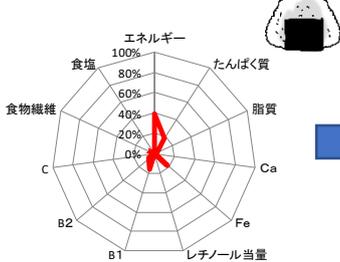
バランスのよい
朝ごはんにするためには

- ①主食（ご飯・パンなど）
- ②主菜（卵・肉類など）
- ③副菜（サラダ・和え物など）
- ④その他（汁物、果物など）

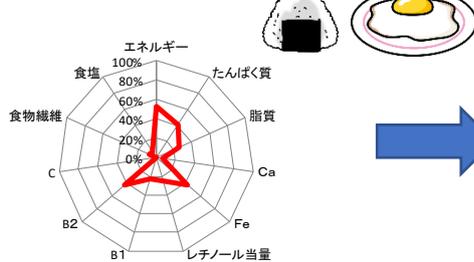
4品+αをそろえるように心がけましょう!!

☆なぜ4品+α？ 栄養素ごとに充足率をグラフにすると...

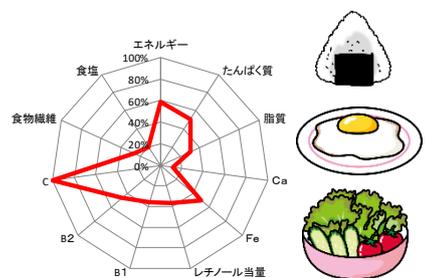
①だけ食べた場合



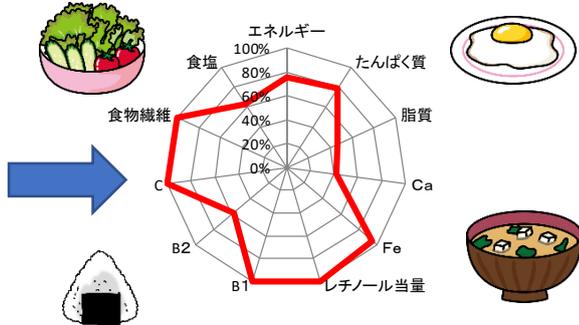
①+②だと



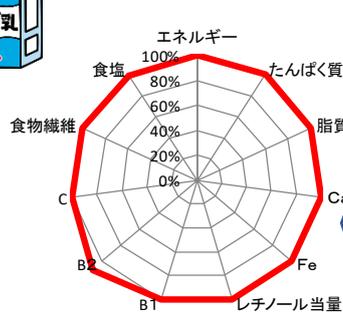
①+②+③だと



①+②+③+④だと



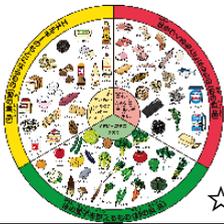
さらに乳製品を加えると



成長期にしっかりとりたい、Ca(カルシウム)やたんぱく質を補い、栄養のバランスが整います。

**できるだけ、家族そろって朝ごはんを食べ、
朝ごはんの時間を朝の健康観察の時間にしましょう。**

朝ごはんにも最適！給食レシピを紹介します⇒裏



学校給食を使った簡単朝ごはんレシピ

主食（ご飯・おにぎり等）に+すると、栄養バランスがUP!!



☆にら豚汁(具たくさんみそ汁で、不足しがちな栄養素をプラスに！)

材料（4人分）	作り方	
豚肉 60g にんじん 20g ジャガイモ 120g たまねぎ 120g にら 30g 煮干し 10g みそ 30g	① 煮干しでだしをとる。 ② 豚肉、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、にらは食べやすい大きさに切っておく。 ③ ①で豚肉、にんじん、じゃがいも、玉ねぎをやわらかくなるまで煮る。 ④ ③に、にらを加え、みそで調味する。	

おすすめポイント！

睡眠中に下がった体温を上げて、体を活動モードにするには、暖かい汁物が最適です。睡眠中に失われた水分を補給することもできます。具たくさんさんの汁物にすると、不足しがちな栄養素もプラスされます。特に、豚肉やにらには、体の疲れをとる栄養成分が多く含まれているので、暑くなるこれからの時期にぴったりの食材です。

☆ミネストローネ(野菜を煮る時間がないときは、事前に電子レンジで加熱しておくとき短)

材料（4人分）	作り方	
ベーコン（ウィンナーでもOK） 20g 大豆水煮 40g キャベツ 120g たまねぎ 100g にんじん 40g しめじ 20g トマト 100g マカロニ（または短く切ったスパゲッティでもOK） 100g コンソメ 8g 砂糖 5g 塩・こしょう 少々 パセリ 少々	① ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。トマトはサイコロ状に切っておく。キャベツ、タマネギ、にんじんは煮えやすいよう千切りにする。しめじは食べやすい大きさに裂いておく。 ② コンソメスープで材料を煮る。（マカロニやスパゲッティも一緒に煮る。） ③ 塩こしょうで調味する。 ※季節の食材を取り入れてもOK!!	

おすすめポイント！

具たくさんさんの食べるスープです。食欲のない夏の朝におすすめ。トマトの酸味で食欲がアップします！！トマトは生だとあっさり、水煮だとこってりした感じに仕上がります。ご飯を入れて、粉チーズをふりかけ、トマトリゾットにしてもいいですね。

☆簡単おかずパン！！

☆じゃこマヨトースト

材料（4人分） ちりめんじゃこ 20g
 ピザ用スライスチーズ 4枚 食パン 4枚
 マヨネーズ 大さじ4

作り方 ①ちりめんじゃことマヨネーズを混ぜる。②パンに①とチーズをのせる。③トースターで焼いて出来上がり。

☆ハムキャベトースト

材料（4人分） ハム 20g キャベツ 100g
 食パン 4枚 シーザーサラダドレッシング 大さじ4

作り方 ①キャベツはせんぎりにしてレンジで30秒加熱する。ハムはせんぎりにする。②①をドレッシングで和える。③パンに②をのせる。④トースターで焼いて出来上がり。

おすすめポイント！

パンだけだと栄養バランスが偏りがちになります。簡単おかずパンにすると栄養価もアップします。子どもたちも大好きなメニューです。材料を変えて、いろいろなおかずパンを考えてみるのも楽しいですね。