



6月食育だより

NO.3



福山市立駅家西小学校給食室

ちょうしょく けんこう にち せいかつ 朝食から健康な1日の生活を

6年生は家庭科で、栄養バランスを考えた朝食のおかずについて学んでいます。自分の朝食内容を振り返り、緑の食品（野菜や果物など）が不足していることから、野菜を使った朝食のおかずとして「いろどりいため」を調理実習で作りました。いためる調理のポイントとして切り方をそろえる、いためる順番、火加減に気を付けながら調理を行いました。調理のポイントを意識して作ることで、おいしい「いろどりいため」ができました。ご家庭でも作ってみてください。



げん き き ほん 元気の基本!

はや ね はや お あさ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

やる気や集中力 が高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------



えい よう い しき 栄養バランスも意識しましょう

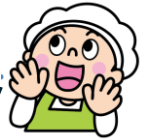


朝ごはんには、どのようなものを食べていますか？ご飯だけ、パンだけという人もいるかもしれません。なにかに忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

しゅ しよく 主食 ごはん おにぎり パン	+ しる もの 汁物 やさい 野菜の みそ汁 やさい 野菜 スープ	+ おかず(主菜) にく さかな たまご だいず 肉・魚・卵・大豆のおかず	+ くだ もの 果物 + きゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト
--	--	---	--

きゅうしょく しょうかい ～給食レシピ紹介～

6月の給食に登場する
レシピを紹介します。



きりぼしだいこん 切干大根の ベーコンソテー



過去のレシピ等を
ホームページで紹介
しています。

材料（4人分）		作り方
切干大根（水で戻しておく）	25g	① フライパンに油をひき、 にんにくを炒め、香りがし てきたら、ベーコン、切干 大根、にんじんを入れて 炒める。
ベーコン（短冊切り）	40g	
小松菜（ざく切り）	40g	
にんじん（せん切り）	1/3本	
にんにく（みじん切り）	1/2 かけ	
油	適宜	② 小松菜を入れてさらに炒め、 Aで味付けする。
A 酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1・1/3	
塩・こしょう	少々	

ひとこと Memo

切干大根には、骨や歯をつくるもとになるカルシウムや血をつくるもとになる鉄、おなかの調子を整えてくれる食物繊維等、こどもたちにとって、特に必要な栄養素が豊富に含まれています。

にんにくの風味がきいた、ごはんがすすむ味つけです♪

【1人分の栄養価】

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.0g
食塩相当量	0.3g

6月の献立にはよく噛むことを意識できるよう噛み応えのある食べ物（ごぼう、切干大根、小魚、きのこ、こんにゃくなど）を多く取り入れています。しっかり噛む習慣を身付けましょう。



けんこう からだ 健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

