



しょくいく 食育だより



れいわ がつ か
令和2年 8月4日

おかざきしりつむつ みちゅうぶしょうがっこう
岡崎市立六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ いけだ あやか
栄養教諭 池田 彩佳

なつやす もうすぐ夏休み！

なつやす 夏休みは、じゆうな じかんがおお せいかつ 生活リズムが乱れやすくなります。きそくただい 規則正しい生活とバランスのよい しょくじ 食事でたいちよう ととの 体調を整えて、たの 楽しいなつやす 夏休みを過ごしましょう。

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん

いちにち しょく 食べる
1日3食 バランスよく

あさ 朝 ひる 昼 ゆう 夕

すいぶん
こまめに水分をとる

つめ
冷たいもの、おやつはとりすぎない

あさ 朝ごはんですイッチオン！

あさ 朝ごはんは 1日 のスタートとなる大切な食事です。まいにち げんき す 毎日を元気に過ごすために、『早寝、早起き、朝ごはん』をこころ がけましょう。

あさ 朝ごはんです3つのスイッチを押そう

あさ 朝ごはんを食べて 3つのスイッチを押してから、げんき 元気に 1日を始めよう！



からだ 体のスイッチ

あさ 朝ごはんは、ね 寝ている間に使われたエネルギーやえいようそ 栄養素をほきゆう 補給することができるので、こぜんちゆう 午前中にげんき 元気にかつどう 活動するためのちから 力になります。

のう 脳のスイッチ

ごはんやパン、めんなどに含まれているたんすい 炭水化物は、からだ 体の中でブドウ糖というえいようそ 栄養素にぶんかい 分解されて、のう 脳のエネルギー源になります。

なか お腹のスイッチ

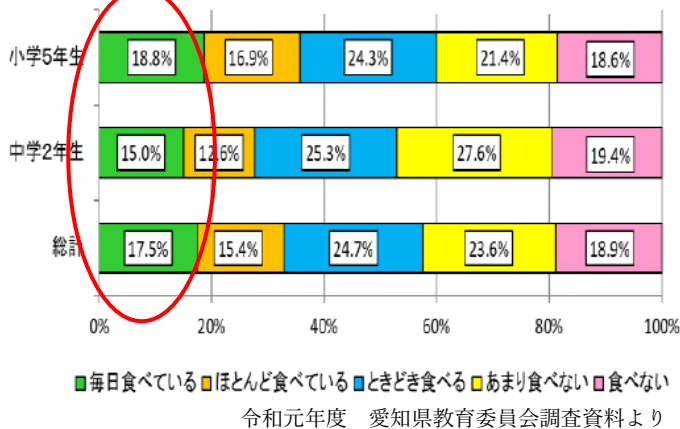
あさ 朝ごはんを食べると、ちよう 腸が動きだし、うんちがしたくなります。まいにちあさ 毎日朝ごはんをしっかり食べ、1日を気持ちよくスタートさせましょう。

あさ やさい 朝ごはんに野菜をプラスしよう

まいにち 毎日どのくらい野菜を食べていますか？野菜は1日に350g以上食べることが目標とされています。目標に近づくために、いつもの朝ごはんに野菜を使ったおかずを1品プラスしてみましょう。

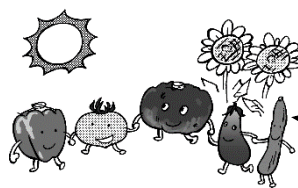
あいちけん 愛知県では、まいにちあさ 毎日朝ごはんでは、やさい 野菜を食べている子どもは5人に1人です。

ちょうしよく やさい たべますか 朝食で野菜を食べますか



なつ やさい つか きゅうしょく 夏野菜を使った給食のレシピ

なつやす 夏休みにおうちの人と一緒につくってみよう！



なつ やさい たべて なつ 夏野菜を食べて夏の乗り切りよう！

塩昆布和え

1人35gの野菜がとれる！

<材料 4人分>

- キャベツ 120g
- きゅうり 1/3本
- 塩昆布 3g
- 白いりごま 1.5g

<作り方>

- ① キャベツは1cm幅に切る。きゅうりは3mmの輪切りにする。
- ② キャベツは耐熱容器に入れてレンジでチンする。(500wで2分くらい)
- ③ ②を冷蔵庫で冷やす。
- ④ きゅうりを加え、塩昆布といりごまで和える。

チンジャオロースー

1人40gの野菜がとれる！

<材料 4人分>

- ごま油 適量
- おろしにんにく 少し
- 牛もも肉 120g
- ピーマン 2個
- たけのこ 80g
- 三温糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- オイスターソース 小さじ2
- コチュジャン 少し

<作り方>

- ① 牛肉、ピーマン、たけのこを5mm幅の細切りにする。
- ② フライパンにごま油、おろしにんにくを熱し、牛肉を炒める。
- ③ ピーマン、たけのこを加える。
- ④ 具に火が通ったら、Aを加える。
- ⑤ ごま油を回し入れ、軽く混ぜる。