

食育だより



《第1号》
岐阜県小中学校教育研究部会
栄養教諭・学校栄養職員部会
平成26年6月

6月は「食育月間」です



みなさんは、自分自身の「食」について考えたことはありますか？

生涯にわたって、心も体も健康で豊かな生活を送るために、日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲んだりしてみませんか？

しっかり朝食を食べましょう



朝食は、1日の始めの食事です。気持ちよくスタートできるように、朝食のとり方を見直してみましょう。

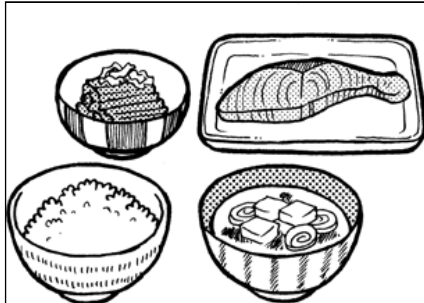
○朝食の効果とは

朝食を食べると体温が上がり、視覚や味覚などのさまざまな感覚が刺激されて体が目覚めます。また、脳や体へのエネルギーが補給されたり、排便を促したりする効果もあります。朝食で体を活動モードにしましょう。

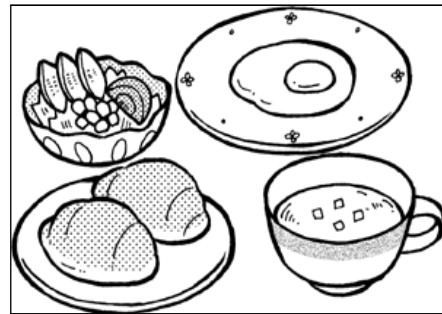


○こんな朝食が理想です

和食



洋食






朝食は、**主食**（ごはん、パンなど）、**主菜**（肉類、魚類、卵、大豆・大豆製品など）、**副菜**（野菜、果物など）、**汁物・飲み物**（みそ汁、牛乳など）をそろえましょう。

この4つをそろえれば、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

○いつもの朝食をステップアップ

下の例を参考に、無理のない範囲で1つずつステップアップし、ワンランク上の朝食にしましょう。

ステップ1	ステップ2	ステップ3
		
主食に味噌汁などの汁物を合わせて食べやすくしましょう。前日の夕飯に多めに作っておくと準備が楽になります。	肉や魚、卵、豆製品などの主菜を組み合わせてみましょう。卵を焼いたり納豆をつけたりすれば、簡単に主菜をとることができます。	野菜や果物などの副菜をつけましょう。前日のおひたしや、洗えば食べられるミニトマト、バナナもおすすめです。

※裏面におすすめの朝食レシピをのせました。ぜひ参考にしてみてください。

かんたん・朝ごはんレシピ



◎野沢菜おむすび

<材料> (2人分)

野沢菜 (刻み) 30g
ちりめんじゃこ 10g
白ごま 大さじ1

<作り方>

- ①炊きあがったごはん
野沢菜、ちりめんじゃこ
白ごまを混ぜる。
- ②①をラップにのせ、
おむすびにする。



◎キャベツの卵とじ

<材料> (2人分)

キャベツ 2枚
もやし 1/2 袋
卵 1 個
めんつゆ (濃縮) . . . 大さじ2



<作り方>

- ①キャベツはざく切りにする。
- ②鍋に水 200cc とめんつゆを入れ煮立て、キ
ャベツ、もやしを入れて柔らかくなるまで煮
る。
- ③卵を割りほぐし、②の鍋に回し入れて火を
止める。

◎かんたん厚切りフレンチトースト

<材料> (1人分)

フランスパン 4cm 分
卵 1 個
A { 砂糖 大さじ1/2
牛乳 大さじ2

<作り方>

- ①パンは片面の縦横に 1~2 本、切りこみを
入れる (しみこみやすくなる)。
- ②A を合わせ、パンをひたす。上下を返し、
切りこみを開くようにしながら卵液をし
みこませる。
- ③オーブントースターの受け皿にクッキン
グシートを敷き、②を載せる。焼き色がつ
くまで 4~5 分焼く。

※牛乳の代わりに
オレンジジュースでも
おいしく作れます。



◎レタスコーンスープ

<材料> (2人分)

レタス 3枚
コーン 30g
湯 カップ2
固形コンソメ 1 個
塩・こしょう 少々



<作り方>

- ①レタスは洗って手でちぎる。
- ②鍋にコーンと湯、固形コンソメを入れ、
火にかける。
- ③沸騰したらレタスを加え、塩・こしょう
で味を調える。