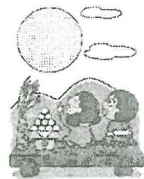


ランキタム

9月

津島市教職員会
栄養教諭・学校栄養職員部会



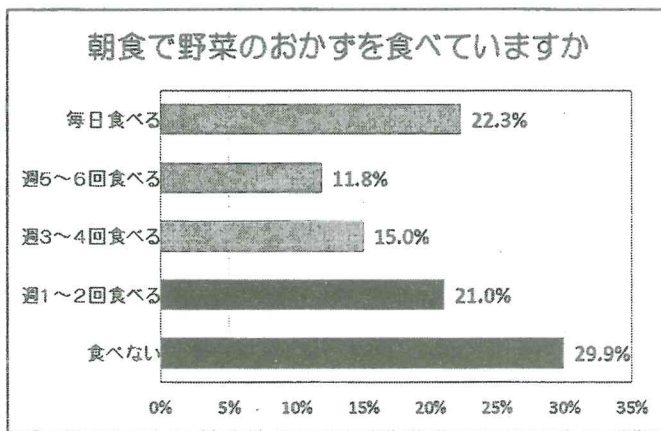
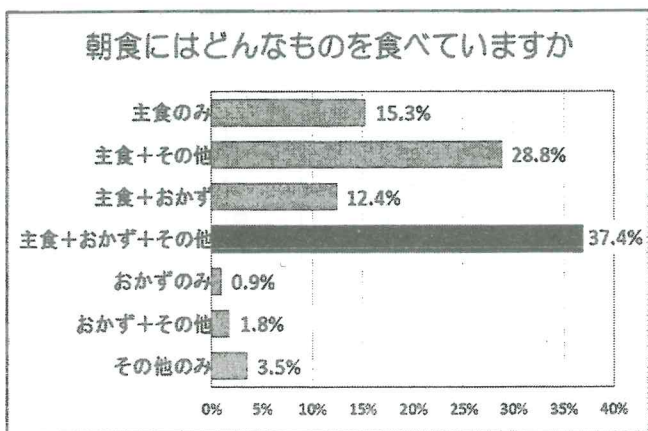
きゅうしょく しょうかい 給食レシピ紹介



夏休みが終わり9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をしっかりと食べて生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

あさ た どんな朝ごはんを食べていますか？

下のグラフは、海部地区の小学5年生を対象に行われた食生活実態調査の結果です。朝ごはん「主食+おかず+その他」を食べている子が多いことがわかりました。しかし、半数の子は、朝ごはん「野菜のおかず」を食べる回数が週2回以下と少ないこともわかりました。



「平成26年度 海部地区における児童生徒の食生活実態調査」結果より

あ きゅうりのおかか和え



★材料(4人分)

きゅうり	1本	砂糖	小さじ1/2
みつ葉	1/4束	しょうゆ	小さじ2
かつお節	2g		

★作り方

- きゅうりは4mm幅に切る。
- みつ葉は2cmくらいの長さに切る。
- 鍋に湯を沸かし、きゅうりとみつ葉をさっと茹で、冷ます。
- 砂糖、しょうゆを合わせておく。
- ③を④の調味料とかつお節で和える。

※ 野菜は、夏が旬の「きゅうり」と海部地区でよく作られている「みつ葉」を使用しました。この他にも、もやしやキャベツ、白菜などの野菜でもおいしくできます。

あさ ふくさい するもの 朝ごはん「副菜や汁物」を！

理想は「主食+主菜+副菜+汁物」がそろったメニューです。副菜(野菜のおかず)や汁物(飲み物)は足りない栄養素を補う大切な役割をもっています。特に、不足しがちなビタミン類やカルシウムは、野菜のおかずや牛乳などの乳製品を加えることによって上手にとることができます。

しゅしょく しゅさい ふくさい するもの のもの 主食+主菜+副菜+汁物(飲み物)



Eat イングリッシュ

先月に引き続き、炭水化物の多い食品について紹介します。炭水化物は、脳のはたらきを活発にするエネルギー源です。

Carbohydrates
(炭水化物)
を多く含む食品

