

食育だより

平成30年5月
宮崎市立榎北小学校

新緑がまぶしく、風がおる心地よい季節になりました。

新学期が始まって1ヶ月が経ち、いろいろなことに少しずつ慣れてきましたか？この時期は、体調を崩しがちですので、「早ね、早起き、朝ごはん」を心がけることが大切です。生活リズムを整えて、元気な毎日をすごしましょう。

あさ 朝ごはんの大切さを知ろう！

あさ 朝ごはん で脳と体にスイッチオン！



朝起きた時の脳と体は、エネルギーがきれた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり脳にもエネルギーが補給され脳や体が活動を始めるために自覚めるのです。しっかりと朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチをいれましょう！

注目！

朝ごはんをきちんと食べている人の方が、学力調査の平均正答率が高いという結果が出ています。朝ごはんを食べると、午前中の授業に集中して取り組むことができます。逆に朝ごはんぬきでは、エネルギーが不足した状態で集中力が低下してしまいます。



栄養バランスのとれた朝食にするには、給食を参考にしてください。

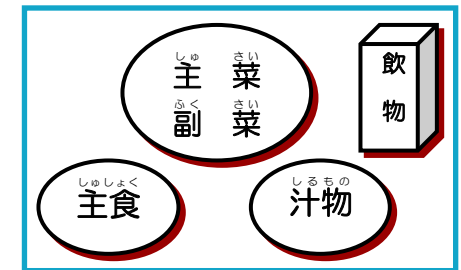
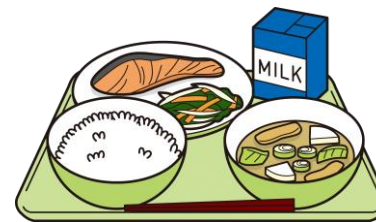


主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、栄養バランスがとれます。

○主食とは・・・ごはんなどのエネルギー源です。(おもに炭水化物)

○主菜とは・・・魚、肉、卵、大豆製品などのおかずです。(おもにたんぱく質やミネラル)

○副菜とは・・・野菜をたくさん使ったおかずです。(おもにビタミン、ミネラル)



★♪♪♪☆レシピ紹介★♪♪♪☆

「かつお南蛮」の作り方



<材料 4人分>

- 鰹 (かつお) 200g
- おろしにんにく 小さじ1
- おろししょうが 小さじ1
- 酒 大さじ1
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 片栗粉 適宜
- 油 適宜
- たまねぎ 1/4個
- にんじん 1/4本
- きゅうり 1本
- 砂糖 大さじ2
- 薄口しょうゆ 大さじ2
- 酢 大さじ2

※調味料はめやす量です。

<作りかた>

- ① かつおは一口大に切る。
- ② かつおに、にんにく、しょうが、酒、しょうゆをまぶす。片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ たまねぎ、にんじん、きゅうりは千切りにする。たまねぎは水にさらしておく。
- ④ 砂糖、しょうゆ、酢を混ぜ合わせて、火にかける。
- ⑤ ④の南蛮液に、揚げたかつおと、水気を切った野菜を混ぜ合わせる。

