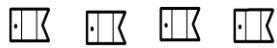


5月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

新学期が始まって1ヶ月がたち、さわやかな季節になりました。新しい環境にも少しずつ慣れてくる頃ですが、疲れもたまってくる頃でもあります。きちんと朝ごはんを食べて、生活のリズムをととのえましょう。



朝ごはんを食べよう



朝ごはんの役割

体温が上がり、
体のエネルギーになる



睡眠中に下がった体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。寝ている間に使ったエネルギーを補給できます。

脳の働きを活発にする



ごはんやパンに含まれている炭水化物が分解されると、脳に刺激が与えられ、脳の働きが活発になります。

排便をうながす



胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便につながります。

朝ごはんを食べるためには

★夜食をひかえる



★毎日決まった時間に起きる



生活のリズムをととのえることが大切です。



★夜更かしをしない



★少量でも食べる習慣をつける

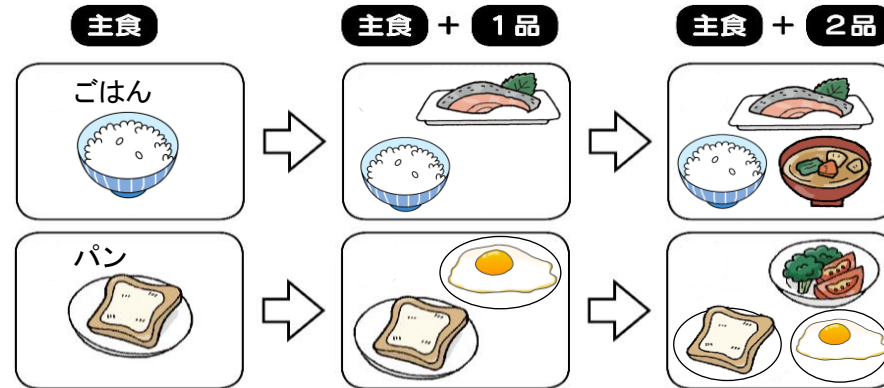


ご感想、ご意見をお寄せ下さい。

松山市のホームページ

朝ごはんの内容

朝ごはんは主食を決めて、肉、魚、卵、野菜などのおかずを追加し、少しずつステップアップしていきましょう。



忙しい朝は、時間をかけず、用意するために、前日の夕飯を利用するのもいいですね。

下記の①～④がそろえると、栄養のバランスがとりやすくなります。

- ① **パワーの源・主食**
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ② **筋肉や血の源・主菜**
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③ **体の調子をととのえる・副菜**
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④ **汁物/飲み物**
みそ汁、スープ、牛乳など

朝ごはんだけで1日を元気にスタートしましょう



給食のこんだて紹介

【材料】(小学校中学年4人分量)

鶏もも肉	180g
塩	少々
こしょう	少々
でんぷん	適量
揚げ油	適量
京ねぎ	約15cm
しょうが	適量
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
こい口しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
ごま	小さじ1

鶏もものネギだれソテー



【作り方】

- 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げる。
- 京ねぎはあらみじんにし、しょうがはすりおろす。
- ごま油で、②を炒める。
- ③に①の鶏もも肉を入れて、砂糖・こい口しょうゆ・酢で味付けする。
- 最後にごまを入れて仕上げる。



http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuus_jku/gakkoukyusyoku.html