

食育だより

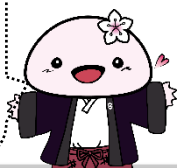
おいしい 通信

朝ごはんにおすすめ
「みそしる」



6月号

お家の方と一緒に
読んでほしい
しみい。



6月は食育月間 です。

食事は、「心身共に健康的に生きる」ために
欠くことのできない大切な営みのひとつです
が、現代ではその重要性が軽視されています。

この機会に、自分の「食生活」を振り返り
てみましょう。

発行 葛尾村学校給食センター

家庭でできる食育5ヶ条

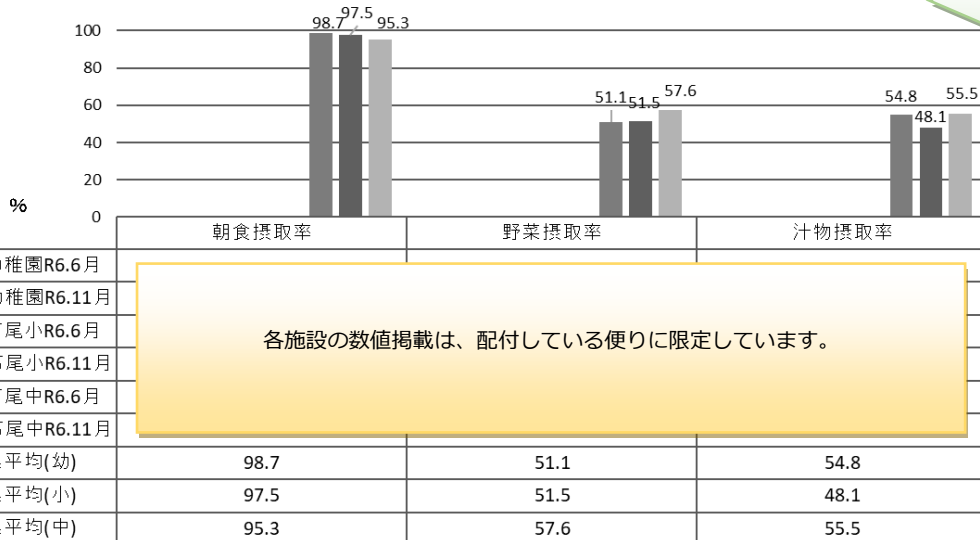
- 1 家族一緒に、同じ献立を食べよう。
かぞくいっしょ おな こんだて た
- 2 食事の準備・後片付けを一緒にしよう。
しょくじ じゅんび あとかたづ いっしょ
- 3 ごはんを中心に様々な食べ物を食べよう。
ちゅうしん さまざま た もの た
- 4 家庭の味、郷土の味、行事食を傳承しよう。
かてい あじ きょうど あじ ぎょうじしょく でんしょう
- 5 朝ごはんを食べよう。
あさ た



福島県教育委員会では、食育月間に、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣の形成を図ることを目的として、「朝食について見直そう週間運動」を実施しています。

昨年 11 月の朝食週間調査結果をお知らせします。

令和6年度 朝食週間結果



朝ごはんを欠かさず食
べるには、「早寝・早起
き」といった生活リズム
を整えることが重要で
あるといわれています。



「時間がない」という人
は生活習慣を見直して
みるといいしみい。

昨年 11 月の調査では、摂取率 100%を達成することができました。さらに、11 月は「汁物」の摂取
率が増加し、どの校種でも県平均以上の結果となりました。ご家庭のご協力に感謝いたします。

朝食のおかずをしっかりと食べると、主食だけ食べた時と比べて脳がよく働くことがわかっています。誰
もが忙しい朝ですが、バランスのとれた朝食を食べて 1 日を元気に過ごせるといいですね。



朝ごはん 大人も一緒に毎朝食べましょう！



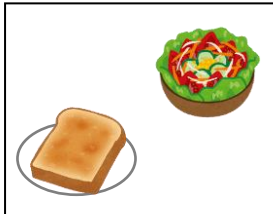
昨年11月実施の調査では、朝食摂取率は高いものの「副菜を食べない」など、栄養バランスに課題がありました。朝食をおいしく、バランスよく食べるにはどうしたらよいか。寝る時刻・起きる時刻等、生活リズムについても見直し考えてみましょう。

何を加えたらバランスよくなるのかな？ → つけ加えるとよいものを選んでみましょう！

Aさんの朝食



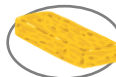
Bさんの朝食



オムレツ



スープ



玉子焼き



きんぴら



おひたし



サラダ



ウインナー



野菜いため



みそしる



つけもの



ヨーグルト



ひじきに



めだまやき



やき魚



くだもの

朝は、時間をかけずに用意したいものです。夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしたりすることをおすすめします。



朝食簡単クッキング



ベジタブルエッグ（1人分） 主菜+副菜

- ① ベーコン(1/2枚)は一口大に切る。
- ② 耐熱容器にベーコン・好みの冷凍野菜、トマト等を入れ、卵(1個)を割り入れる。
- ③ 卵の黄身につまようじをさし、3～4か所穴をあける。(黄身の破裂を防ぎます)
- ④ 塩・こしょうを少量ふり、電子レンジ(500w)で1分10秒位加熱してできあがり。

みそ玉みそ汁（10杯分） 汁物

<材料>

みそ 100g・かつお節 小1パック

粉末だし 4g・乾燥わかめ 10g・乾燥ねぎ等お好みの具

- ① 全ての材料を合わせ、10等分して1個ずつラップに包む。
- ② みそ玉1個につき140cc程度のお湯を注げば、簡単即席みそ汁のできあがり。

* みそ玉は冷蔵庫で2週間程度保存できます。



取組紹介～歯と口の健康週間～



給食では、期間中特別献立を実施しカミカミメニューを多く提供しました。

現代人の1回の食事におけるかむ回数は、650回程度といわれています。この回数は、日本の歴史上最少の回数です。また、かむ回数の減少にともない、私たちの顔の骨格は変化し、咀嚼筋が退化しています。「よくかむこと」は、私たちの体にとってよいことづくしですから、普段の食事から「かむこと」を意識して食べ、習慣化していくことはとても大切なことです。

おすすめの食べ物は・・・、健康な体・脳を維持するために大切なこの食べ物です！！

ま

まめ:豆や豆製品(大豆とその加工品、その他の豆類)

ご

ごま:種実類(ごま・くるみ・アーモンド・ピーナッツなど)

わ

わかめ:海藻類(わかめ・ひじき・のり・こんぶなど)

や

やさい:緑黄色野菜・淡色野菜

さ

さかな:魚介類(魚・小魚・たこ・いか・貝類)

し

しいたけ:きのこ類(しいたけ・しめじ・えのき・まいたけなど)

い

いも:いも類(里いも・さつまいも・じゃがいも・やまいもなど)

よくかんで食べるためには、食物繊維が豊富な「まごわやさしい」食品がおすすめです。

この「まごわやさしい」食品は、日本人が昔から食べてきた日本食に多く使われ、脳を鍛える食品ともいわれています。

よくかんで食べられ、体にとってもよい「まごわやさしい」食品を食卓に多く登場させましょう。