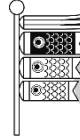


令和4年度

# 食育だより

海田町立海田中学校 給食主任：岡 由似



# 5月



新年度になり、1ヶ月が経ちました。環境の変化から、気づかないうちに心身ともに疲れが出やすい時期です。いつも以上に、食生活に気をつけましょう。



## 朝ごはんは心と体の目覚まし時計



小学校の家庭科、中学校の技術家庭科では、朝ごはんの重要性や、「ゆでる・炒める」などの調理方法を学習します。広島市立小中学校における児童生徒の朝ごはん摂取状況は下の表の通りです。

「朝ごはんをいつも食べている児童生徒の割合」

	平日	休日	野菜
小学校5年生	89.9%	75.0%	23.9%
中学校2年生	89.2%	63.7%	19.2%

野菜を食べている割合が特に少ない...

令和2年度 食に関するアンケート調査結果より



休日の朝ごはん欠食が目立つ。

## 学んだことを活かそう ✂️ ~簡単な野菜メニュー~

### ゆでる

ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、青菜など

### 炒める

ピーマン、キャベツ、コーン、しめじ、にんじん、青菜など



☆レンジOK☆ ポン酢、マヨネーズなどで和え物に！

☆おすすめ☆ 卵、油揚げ、ツナ缶、ちりめんいりこ、ハムなどと一緒に！

## ポイントQ 「朝ごはんを食べる習慣を身につけるためには？」

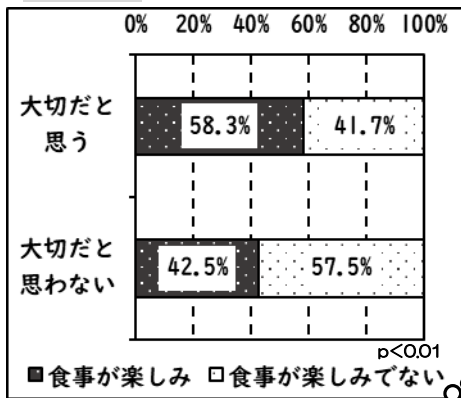
- 夜ごはんはなるべく寝る2時間前までに食べ終わるようにしましょう。
- しっかり睡眠。寝る前のテレビ・ゲームは避けましょう。家でのルールを決めましょう。
- 朝ごはん用の食材を常備して、時間にゆとりを持ちましょう。
- 早起きして みんなで元気に「いただきます！」

# 心と体の健康に欠かせない食事

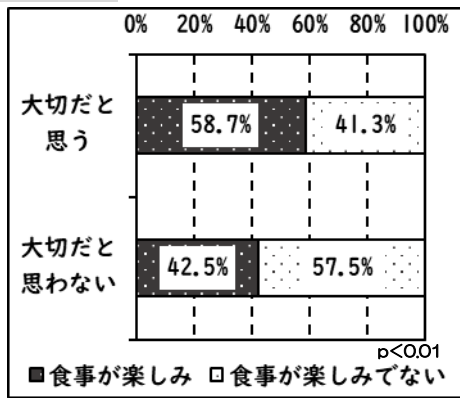
小学校5年生の家庭科では、「なぜ毎日食事をするのだろう?」という問いに出会います。食事の重要性に対する児童生徒の考え方と心の健康との関連については下の表の通りです。

「ごはん・肉・魚・野菜・果物など、色々な種類の食べ物を食べることは大切だと思いますか?」と「食事の時間が楽しみですか?」の関連性

小学5年生



中学2年生



色々な種類の食べ物を食べることは大切だと思う児童・生徒は食事の時間が楽しみと感じている。

令和2年度 食に関するアンケート調査結果より

➔ 苦手な食べ物にも一緒にチャレンジしましょう!



## チャレンジ! おうちで給食レシピ!

### 野菜炒め



ツナ缶を代用して簡単・安心

<材料4人分>

- 豚肉(薄切り) 30g
- にんじん 小1/6本
- キャベツ 大葉2枚
- 小松菜 1/3袋
- チンゲンサイ 1/2株
- 油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① 下ごしらえ  
にんじん…せん切り  
キャベツ…角切り  
小松菜…2~3cmに切る  
チンゲンサイ…2~3cmに切る
- ② 油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ にんじん、キャベツ、小松菜、チンゲンサイを加えてさらに炒める。
- ④ 調味し、仕上げる。

朝ごはんは任せて!

せん切りピーラーで簡単