



食育だより

令和5年度

7月号

海田町立海田中学校 給食主任：岡 由似

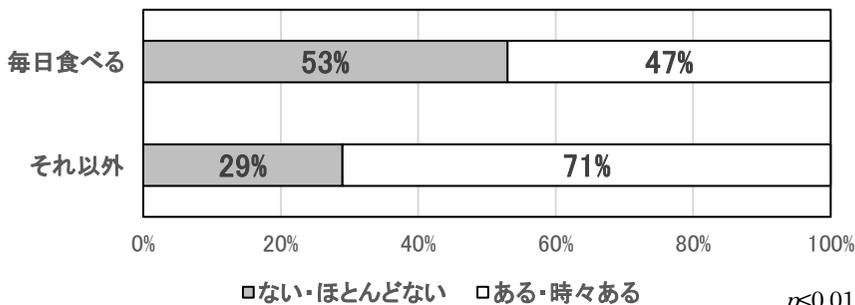


蒸し暑く、体力や食欲がおちやすくなる時期です。夏を元気に過ごすために、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけましょう。

家族で、バランスのよい朝食を!

「第4次広島市食育推進計画」では、生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進しています。朝食を食べることが習慣になっている子どもの割合が、令和8年度までに100%になることを目標にしています。

【児童・生徒】平日(5日間)、朝食を食べていますか。
×朝起きた時、からだのだるさや疲れを感じることがありますか。



(令和3年度広島市食に関するアンケートより)

調査を見ると、平日に朝食を毎日食べている児童・生徒は、からだのだるさや疲れを感じることがないと回答している割合が多くなっています。簡単な料理を取り入れて、バランスよく食べましょう。

主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい朝食を心がけましょう

- 主食：ごはん・パン・めんなど
- 主菜：肉・魚・卵・豆・豆製品などを使った料理
- 副菜：野菜・きのこ・海そうなどを使った料理

バランスよく
食べよう





作ってみよう!朝ごはんレシピ

<きゅうりの中華あえ>

<材料 4人分>

きゅうり	2本
塩	少々
しょうゆ	大さじ3/4
さとう	大さじ1/2
ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① 下ごしらえ
きゅうり…輪切りにし、塩をふる
- ② 〔内の調味料を混ぜ合わせ、きゅうりをあえる。〕

キャベツや
はくさいでもOK



<ジャーマンポテト>

<材料 4人分>

じゃがいも	中4個
たまねぎ	中2/3
ベーコン	4枚
油	大さじ2
粉チーズ	大さじ4
塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

- ① 下ごしらえ
じゃがいも…いちちょう切りにしてゆでる
たまねぎ…うす切り
ベーコン…2cmくらいに切る
- ② 油を入れ、ベーコンと玉ねぎを炒め、じゃがいもを入れる。
- ③ 塩・こしょうで調味し、粉チーズをふる。

ベーコンとじゃがいもが
ぴったり



<きのこスープ>

<材料 4人分>

きのこ類	1袋
〔まいたけ しいたけ えのきたけ しめじなど〕	
ウインナーソーセージ	2本
コンソメ	大さじ1
水	600ml

<作り方>

- ① 下ごしらえ
きのこ類…切ったりさいたりしておく
ウインナーソーセージ…1cmに切る
- ② 耐熱容器にきのこ類・ウインナーソーセージ・水・コンソメを入れ、3~4分電子レンジで加熱する。

電子レンジで
簡単に



<お好み焼き風オムレツ>

<材料 4人分>

鶏卵	4個
キャベツ	4枚
ねぎ	1本
ちりめんいりこ	大さじ4
こしょう	少々
お好みソース	適量
油	適量

<作り方>

- ① 下ごしらえ
キャベツ…せん切り
ねぎ…小口切り
- ② 卵を割りほぐし、キャベツ・ねぎ・ちりめんいりこ・こしょうを加えて混ぜる。
- ③ 油を熱し、②を丸く焼く。
- ④ 上からお好みソースをかける。

ごはんのみそしるで
バランスOK

