











食事と健康について見直してみよう

文部科学省「食育教材」より引用

みなさんは、学校や家でどんな生活をしていますか？あてはまるものにチェックを付けてみましょう。

食事・睡眠・運動(生活習慣)に関わること				
 すいみん 十分に睡眠をとっている。 <input type="checkbox"/>	 好ききらいをしないで食べている。 <input type="checkbox"/>	 おやつを食べるときには、時間や量を決めている。 <input type="checkbox"/>	 体を動かして遊んだり、運動したりしている。 <input type="checkbox"/>	 とうふん しぼうぶん 糖分、脂肪分、塩分 をとり過ぎないように 気をつけている。 <input type="checkbox"/>
口の中の病気の予防に関わること				
 よくかんで食べる。 <input type="checkbox"/>	 だらだらとおやつを食べ続けたい。 <input type="checkbox"/>	 とうふん 糖分を とり過ぎない。 <input type="checkbox"/>	 食後はしっかり歯をみがく。 <input type="checkbox"/>	 カルシウムをとる。 <input type="checkbox"/>

食事、運動、休養・睡眠など、生活の仕方と深いかわりがある病気を生活習慣病といいます。糖分や脂肪分、塩分などのとり過ぎ、不規則な生活習慣や運動不足などの生活を続けていると起こりやすくなります。将来、自分の夢をかなえるためには健康でいることが何より大切です。よりよい生活習慣を心がけましょう。

<今月の朝ごはん標語>

朝食をしっかりとって学校へ
みんなで楽しく元気に過ごそう
6年 F.K.



食育ひろば
(学童・思春期)
二次元コード

かんたん！朝ごはんレシピ



今月のテーマ食材は…

海藻



毎月「あさごはんのススメ」をテーマに、旬の食材等を使った朝食に合う給食を実施しています。

基本 海藻について

わかめや、ひじきなどの乾物は常備しておく便利な食材です。調理を始める前に水につけておくだけで、すぐに調理ができる状態まで戻ります。

乾燥の海藻の戻し方

たっぷりの水に海藻を入れます。戻す時間はわかめなら5分、ひじきなら20分程度で戻ります。8~10倍に増えますので、たくさん戻しすぎないように注意しましょう。

乾燥わかめは小さじ1杯で1g → 汁物なら1gで約2人分が目分量

乾燥ひじきは小さじ1杯で1g → ひじきの煮物なら3gで約1人分が目分量

※詳しくは、商品の袋に書いてある調理法を参考にしてください。

わかめのさっと煮

3月15日(金)の
給食に登場します!



【材料:作りやすい量】

乾燥わかめ 10g
しらす干し 20g
油 少々
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
濃口しょうゆ 小さじ2
白いりごま 10g

【作り方】

- ① 乾燥わかめは水で戻しておき、水気をしっかりしぼる。
- ② フライパンを熱し、油を入れ、しらす干しと①のわかめを炒める。
- ③ 全体に油が回ったら、火を弱め、調味料を入れる。
- ④ 汁けがなくなったら、ごまを入れて仕上げる。

どちらも常備菜としてあらかじめ作っておくと、ごはんにかけてたり、おにぎりの具にしたりと大活躍です。

ひじき肉そぼろ

【材料:作りやすい量】

乾燥ひじき 20g
豚ひき肉 100g
しょうが 1かけ
酒 大さじ1.5
砂糖 大さじ1.5
みりん 大さじ1.5
濃口しょうゆ 大さじ1.5

ひじき肉そぼろも給食の
おすすめレシピです。



【作り方】

- ① 乾燥ひじきは水で戻し、水気をきる。しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、豚ひき肉、しょうがを炒める。
- ③ 肉の色が変わったら酒をふり、①のひじきを入れて炒める。
- ④ 調味料Aを入れ、汁けがなくなるまで煮詰める。