



食育だより

9月号

秋の野に 咲きたる花を 指折り(およびおり) かき^か数^かふれば 七草の花

秋にも春と同じように七草があります。萩、尾花(ススキ)、葛、撫子、女郎花、藤袴、桔梗です。芸術の秋、文化の秋のはじまりです。今月は敬老の日、十五夜、お彼岸があり、伝統的な食文化にふれる機会も多くなります。またなんととっても味覚の秋。魚や果物がおいしい時季です。朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムをととのえ、充実した2学期をスタートさせましょう。

大切ですよ 朝ごはん !

1日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取組で、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合はだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんにの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり 午前中の学習に集中できる



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食時から補う必要があり、特に朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり すっきり排便ができる



長い夏休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはん。決まった時間に食べることで生活リズムを作り、食べ物が胃や腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスが とりやすくなります



1日に食べないといけない野菜の量は大人で350g。昼食と夕食で摂るのは大変です。朝ごはんを食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！



夕ごはんの一品にいかがですか？



【夏野菜のみそマヨチーズ焼き】

(材料と5人分の分量)

ベーコン	50g
かぼちゃ	150g
なす	100g
玉葱	50g
ピーマン	25g
トマト	50g
ゴーヤ	50g
米みそ	大1
マヨネーズ	大4
ヨーグルト	大1
砂糖	小1/2
シュレッドチーズ	50g
サラダ油 (炒め用)	・深型アルミカップ5枚

(作り方)

- ①かぼちゃはいちょう切りにしてゆでる。
- ②なすは所々皮をむきいちょう切り、玉葱ピーマンはせん切り、トマトは角切り、ゴーヤは5mm厚さの輪切りにする。
- ③米みそ、マヨネーズ、ヨーグルト、砂糖を合わせておく。
- ④フライパンを熱し油を入れ、玉葱を炒め、ベーコン、ゴーヤ、なすの順に炒める。
- ⑤調味をし、トマトとピーマンを入れ仕上げる。
- ⑥炒めたものと③を混ぜ合わせ、深型アルミカップにつぎ上からシュレッドチーズをかけてオーブンで焼く。

●ワンポイントアドバイス●

- ・発酵食品のみそとヨーグルトは相性バッチリ！！
- ・前もって具を作っておき、食べる時にカップに入れ、チーズをかけて焼くとお弁当のおかずにもなります。



【ベーコンと切干大根の炒め物】

(材料と5人分の分量)

ベーコン	50g
切干大根	15g
人参	50g
ヤングコーン	80g
(冷)ホールコーン	50g
(冷)さやいんげん	25g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大1
酒	大1/2
サラダ油	大1/2

(作り方)

- ①ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ②切干大根はもどして、3cm長さに切っておく。
- ③人参はせん切り、ヤングコーンは斜めに2つ切り、(冷)さやいんげんは1cm長さに切り、(冷)ホールコーンとゆでる。
- ④鍋を熱し油を入れ、ベーコンを炒め、人参、ヤングコーンの順に炒める。
- ⑤材料に火が通ったら、ホールコーンとさやいんげんを入れて仕上げる。



●ワンポイントアドバイス●

- ・切干大根はもどしすぎると風味を損ねるのでもどしすぎに注意を！！



「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

文責 芦刈観瀾校 栄養教諭 川田