



まだまだ寒さが厳しく、春の訪れが待ち遠しいですね。冬はかぜやインフルエンザが流行しやすい季節で、体調をくずしやすくなります。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

しょうがく ねんせい ちゅうがく ねんせい ちようしょく

小学5年生と中学2年生に朝食についてアンケートをしました

今年度の初めに、光市内の小学5年生と中学2年生に朝食についてのアンケートを実施しました。全ての児童生徒に、毎日朝ごはんを食べてほしいのですが、「朝ごはんを毎日食べている」と答えた児童生徒の割合は、小学生・中学生ともに85.8%と、十分な結果ではなく、昨年よりも小学生で3.5%、中学生で2.8%低下しました。

また、内容についても「**主食のみ**食べた」と答える人が最も多く、栄養バランスが気になります。そこで、理想的な朝ごはんについてご紹介します。

成長期の体をしっかりつくるためには、様々な栄養素を補給することが必要であるため、「**主食＋主菜＋副菜＋汁物・飲み物**」がそろった朝ごはんを食べることが理想的です。

「**主食**」…ごはんやパン、麺類など。

・脳のエネルギー源になる炭水化物が多く含まれます。

「**主菜**」…肉や魚、卵や豆製品のおかず。

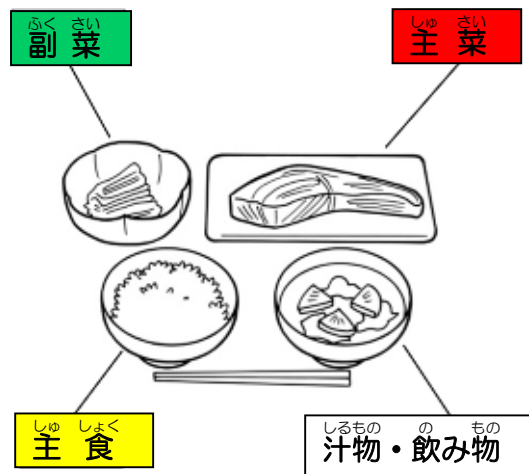
・筋肉や体の組織をつくるたんぱく質が多く含まれます。

「**副菜**」…野菜のおかず。

・体の調子を整えるビタミンが多く含まれます。

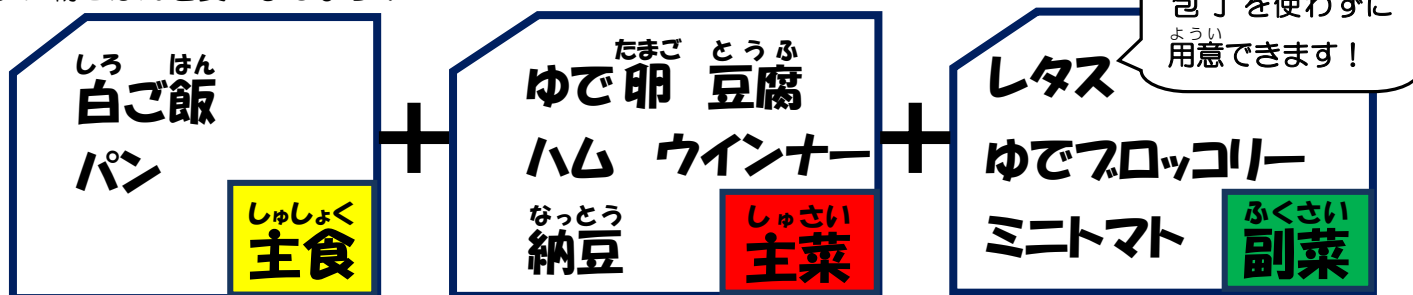
「**汁物・飲み物**」…みそ汁やスープ、牛乳など。

・不足している栄養を補うほか、のどごしをよくして食事を食べやすくするはたらきがあります。



簡単に準備できるものでOK! 必ず朝食を食べて登校しましょう!

手間をとらなくても食べられる朝食は色々あります! 主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスのよい朝ごはんを食べましょう!



裏面もご覧ください。

しょうちゅう がっこう

じゅんかい

しどう

おこな

小中学校への巡回指導を行っています

ひかりしりつがっこうきゅうしょく

光市立学校 給食センターには、

えいようし

栄養士が3名います。

きゅうしょくじかん

給食時間に、

ひかりしな

光市内の

しょうがっこう

小学校11校、

ちゅうがっこう

中学校

5校に訪問し、成長していく上で必要な食習慣などについて食育指導を行っています。

【小学5年生・中学2年生】～朝ごはんについて考えよう～

朝ごはんを食べたときの体の変化を、写真やグラフを使って紹介しています。忙しい朝に、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい朝ごはんを食べるための工夫を児童生徒と一緒に考えています。

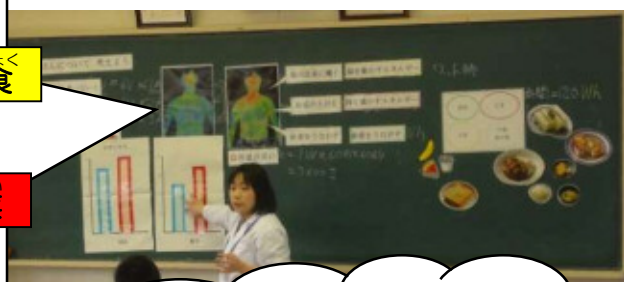
そして、学んだことを翌日からの朝ごはんに取り入れて、元気な学校生活を送ってほしいと願っています。



主食

主菜

副菜



朝ごはんを食べる前と、食べた後の体温の変化が分かる写真を見せて、食べ物のはたらきを説明しています。

レシピ紹介

レシピ紹介

豚ひじき ～12月6日の献立より～

【材料（4人分）】

- | | |
|--------------|--------------|
| ・ほしひじき … 8g | ・にんじん …… 30g |
| ・豚ひき肉 …… 25g | ・ねぎ …… 15g |
| ・にんにく …… 2g | ・しいたけ …… 5g |
| ・しょうが …… 2g | ・いりごま …… 少々 |
| ・ごま油 …… 適量 | ・すりごま …… 少々 |

- ☆
- | | |
|-------------|------|
| ・みそ …… | 大さじ2 |
| ・砂糖 …… | 小さじ2 |
| ・オリーブオイル …… | 小さじ1 |
| ・水 …… | 大さじ1 |

【作り方】

- ① ほしひじきを水で戻しておく。
- ② ねぎは小口切りにし、にんにく、しょうが、にんじん、しいたけはみじん切りにしておく。
- ③ フライパンにごま油、切ったにんにく、しょうがを入れて炒める。
- ④ そこに豚ひき肉を入れ、よく炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、切ったにんじん、しいたけ、水で戻したひじきと☆の調味料を入れて、煮詰める。
- ⑥ 水気がなくなったら、切ったねぎと、いりごま、すりごまを入れて完成！！



ひじきには、カルシウムや食物繊維などがたくさん含まれています。

また、しっかりした味つけなのでご飯がすすみます。少し多めに作って忙しい朝のおかずに使ってみてください。