

食育だより

郡山市立中学校第二給食センター
令和4年度 6月発行

6月は食育月間です！

第4次食育推進基本計画が発表されました

国から「第4次食育推進基本計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう！



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

食を通した環境の「環」を大切に！



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。



朝ごはんの大切さ～朝ごはんの役割～

6/6～10は、朝食を見直そう週間です。朝ごはんの大切さについて確認しましょう。

① 空っぽになった頭と体にエネルギー補給！

朝の頭と体はエネルギー不足です。寝ている間に使ったエネルギーと昼ごはんを食べるまでの活動に必要なエネルギーを朝ごはんによって補給しなければなりません。



② 体温をあげて、体を目覚めさせる！

夜寝ているときの体は、体温が下がった「お休みモード」になっています。起きてから体温が上がらないままだと、ボーっとしてしまいます。

④ うんちのリズムを整える！

朝は、腸が動きやすいといわれています。そのため、朝ごはんを食べることは、うんちのリズムを整えることにつながります。



脳の栄養になるのは、「ぶどう糖」という成分だけ！ぶどう糖は、お米やパン、めん類などに多い「炭水化物」が体の中で分解されてできます。授業やテスト、スポーツの試合などの多い午前中はしっかり朝ごはんをとって、集中力をアップしよう！！

③ 朝ごはんによって体内時間をリセット！

朝の光を浴びることに加えて、朝ごはんをしっかり食べることで、体内時計のずれが元にもどり、体の調子が整います。

朝ごはんを
食べると・・・





自分で作ってみよう～かんたん朝ごはんメニュー～

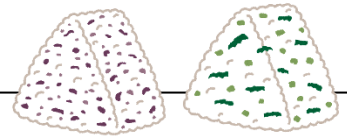
おにぎり

自分の好きな具を入れるとさらにおいしさアップ

材料	1人分の分量
ごはん	自分の茶碗に 軽く2杯
ゆかり or わかめのもと	小さじ半分
のり	適量

(つくりかた)

- ① 分量のごはんをボールにとり、ごはんのもと(ゆかり、わかめ)をくわえてよく混ぜ、2つの山にわけ。
- ② ひとつの山ずつ、ラップにくるんでにぎり、のりをまいてできあがり。



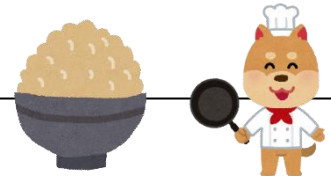
ツナごはん

残りごはんを使って、フライパンでいためてもGOOD ☺

材料	4人分の分量
米	3カップ
しょうが	1かけ(すりおろす)
ツナ缶	1缶(汁ごとつかう)
みりん・しょうゆ	各大さじ2.5杯

(つくりかた)

- ① 米を洗う。
- ② 炊飯器に入れて、少なめの水加減し、ツナ缶を汁ごと入れ、しょうが、みりんとしょうゆを加えて炊いたらできあがり。



ウインナーとたまごのいためもの

材料	4人分の分量
ウインナー	4本(ななめ切り)
卵	3個(割りほぐし、牛乳、塩、こしょうを加え、混ぜておく)
牛乳	大さじ4杯
塩・こしょう・ケチャップ	適量
油	大さじ半分

(つくりかた)

- ① 熱したフライパンに油を入れ、ウインナーを炒め、卵を加えてざっくり混ぜ、卵に火が通ったら、できあがり。
- ※お好みでケチャップをかけて食べよう！



野菜サラダ

レタスやキャベツなど野菜を手でちぎってもできるよ！

材料	4人分の分量
野菜2～3種類 (きゅうり、キャベツ、大根、にんじん、トマトなど)	合わせて300g (千切り)
好みのドレッシングまたは、マヨネーズ	適量

(つくりかた)

- ① 千切りにした野菜に小さじ半分の塩をふりかけてまぶし、2分おく。軽く水気をしぼり、ドレッシングまたは、マヨネーズで合えてできあがり。
- ※レタスやキャベツなど野菜は手でちぎってもできるよ！



わかめのみそ汁

材料	4人分の分量
乾燥わかめ	5g
たまねぎ	1個(千切り)
かつおぶし	8g
お好みのみそ	適量(大さじ3杯位)



(つくりかた)

- ① 鍋に水を汁わん2杯分入れ、沸騰したら、かつお節を入れてさらに2分加熱し、かつお節をこしてだしをとる。
- ② こしただし汁を鍋に戻し、さらに水を汁椀3杯分とたまねぎを加え、やわらかくなるまで煮る。乾燥わかめを入れ、みそで味を整えたらできあがり。

「みそ玉」でもっと簡単にみそ汁を作ることができます。
気になる人は、ネットで「みそ玉」を検索してみよう！