

食育だより “いただきます”

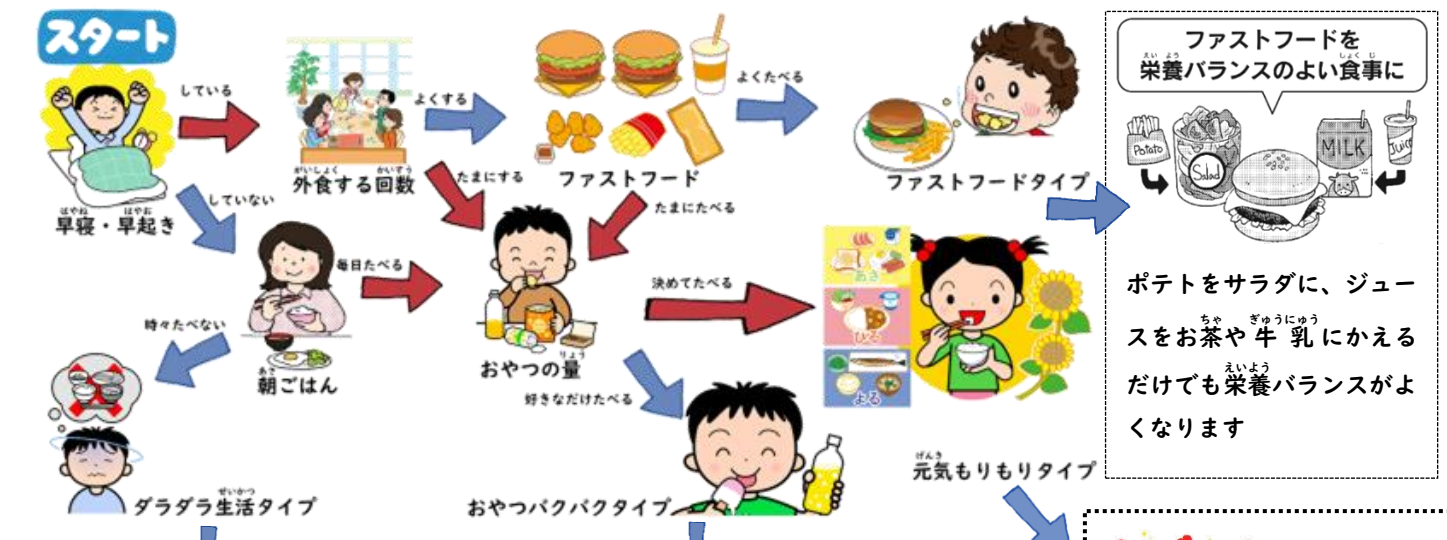
令和5年7月18日

玄海小・中学校

栄養教諭 井上 恵美

夏休みを元気に過ごすために、生活リズムをくずさず、栄養バランスを考えた食生活に気を付けましょう。…とは言っても難しい!! さあ、あなたはどのタイプに当てはまる?

夏の生活 あなたはどのタイプ?



夏を元気に乗り切るために
1日3食しっかり食べよう

まずは朝ごはんを食べて1日のリズムをつくらう

冷たい飲み物・アイスクリームのとり過ぎに注意しよう

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって異なります。

炭酸飲料 1本当たり 約54g	果実飲料 1本当たり 約51g	アイスクリーム (ラクトアイス) 1個当たり 約19g	氷菓 1個当たり 約17g
-----------------------	-----------------------	--------------------------------------	---------------------

とりすぎは虫歯や肥満の原因に! 時間と量を決めよう

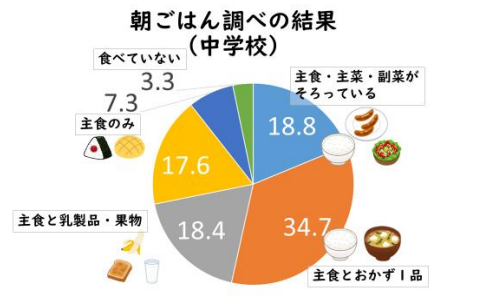
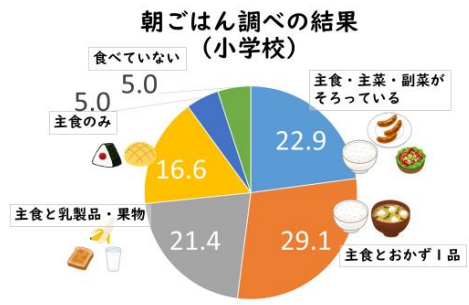
すごい! 続けていこう!

- ① 3食しっかり
- ② おやつは量と時間を決めて
- ③ 外食は賢くおいしく

3つのポイントを守って、夏休みも元気に過ごしましょう。

～朝ごはん調べの結果から～

6月19日～23日に朝ごはん調べを実施しました。朝ごはんの摂取率は小学校95.0%、中学校96.7%で、ほとんどの人が朝ごはんを食べて登校していました。一方で、朝ごはんを食べていなかったり、主食のみだったりする人もいます。中学生では主食とおかずを組み合わせ合わせて食べている人の方が、今日の気分が「よい」と回答している人が多いという結果でした。1日を元気に、気持ちよく過ごすためにしっかり朝ごはんを食べましょう。



食育便りについての感想をお聞かせください

おすすめ
レシピ

つくってみよう！あさごはん

ざいりょう(4人分)



- ・あいびき肉…100g
- ・ひきわり納豆…1パック
- ・オクラ…2本
- ・しょうがチューブ…小さじ1/2
- ・油…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・さとう…大さじ1

ミンチなっとう

ざいりょう(4人分)



- ・冷凍ポテト…200g
- ・ツナ缶…1缶
- ・冷凍コーン…30g
- ・ピザ用チーズ…30g
- ・ケチャップ…大さじ2
- ・塩・こしょう…少々

ポテトのカップ焼き

作り方

- ①オクラを輪切りにする。
 - ②フライパンに油をひき、あいびき肉としょうがをいためる。
 - ③肉に火が通ったら、オクラを入れ1分程いため、火を止める。
 - ④納豆を混ぜ、しょうゆとさとうで味付けをする。
- ★手巻きずしの具にするのもおすすめです

電子レンジでも作ることができます

詳しい作り方はこちら

(ミンチ納豆)



作り方

- ①アルミカップにポテトを並べる。
- ②ポテトの上にツナとコーンをのせる。
- ③塩・こしょうをふり、ケチャップをかける。
- ④チーズをのせ、トースターで8分程焼く。

ツナの代わりにベーコンやウインナー、ケチャップの代わりにマヨネーズでもおいしいですよ



詳しい作り方はこちら

(ポテトのカップ焼き)



ざいりょう(4人分)



- ・ごはん…600g (ちゃわん4杯)
- ・冷凍えだまめ…20g
- ・角チーズ…1個
- ・しおこんぶ…5g
- ・かつおぶし…1パック
- ・めんつゆ…大さじ1

えだまめチーズごはん

ざいりょう(4人分)



- ・キャベツ…100g (2~3枚)
- ・ツナ缶…1缶
- ・味のり…5枚
- ・中華スープの素…小さじ1
- ・ごま油…大さじ1

きゃべツナサラダ



詳しい作り方はこちら

(えだまめチーズごはん)

きゃべツナサラダ)



ざいりょう(2人分)



- ・食パン…2枚
- ・たまご…1個
- ・牛乳…1/2カップ
- ・さとう…大さじ2
- ・ウインナー…2本

レンジでフレンチトースト



詳しい作り方はこちら

(フレンチトースト)

詳しい作り方を youtube で紹介しています

夏休みにぜひ作ってみてください

