

# 食育だより



令和5年5月  
鹿児島市立紫原小学校

～毎月19日は食育の日～

木々の緑があざやかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目も重なって、疲れが出やすいときです。生活のリズムを整えて、健康な体と心となるよう努めましょう。

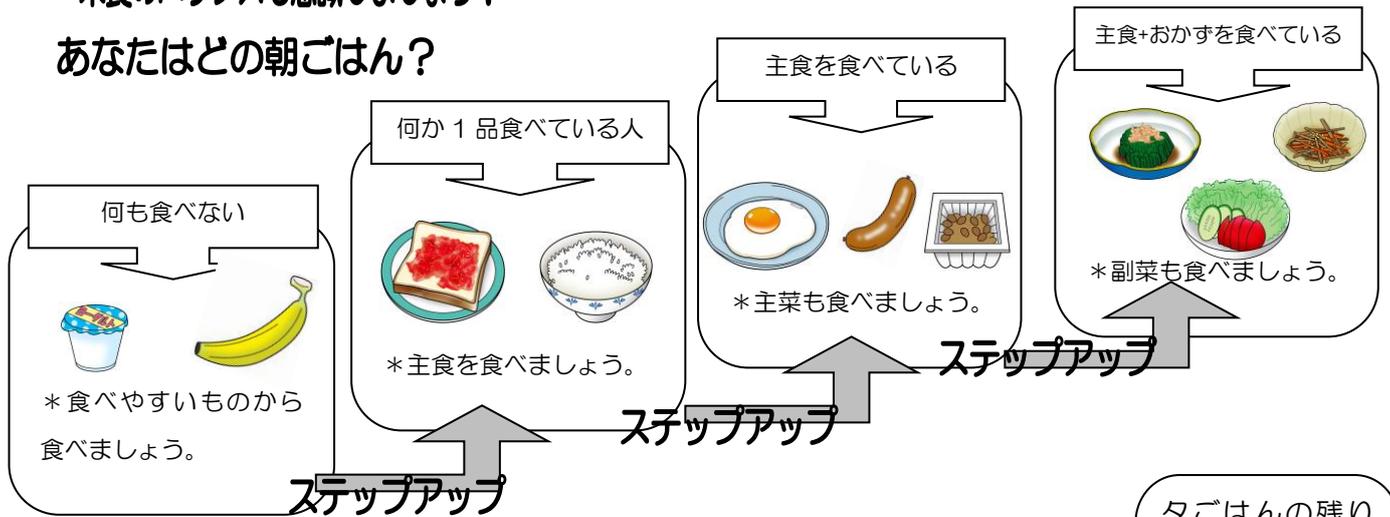
## ～元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん～

＊朝ごはんを食べると、いいこといっぱい！



＊栄養のバランスも意識しましょう！

あなたはどの朝ごはん？



理想的な朝ごはんは・・・



夕ごはんの残りや冷凍食品などの市販品も上手に活用しましょう。



ごはんやパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養のバランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

# 朝ごはんをおいしく食べるためのポイント！

\*食べる時間がありません・・・  
夜更かしせず早めに寝ましょう。  
頑張って 20～30 分位早く起きま  
しょう。



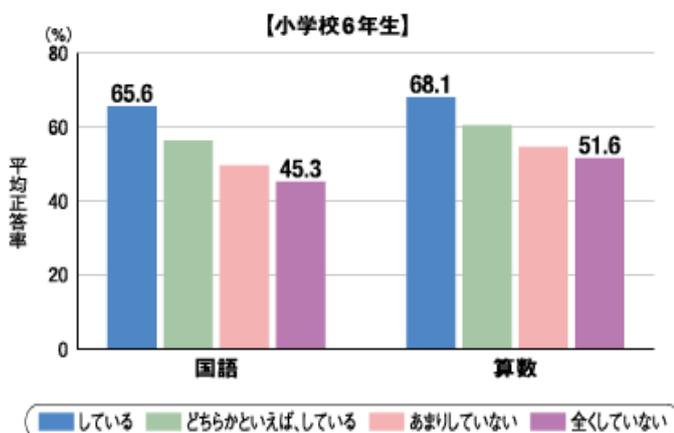
\*おなかが空いていません・・・

夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い  
事などで遅くなる場合は、2 回に分けて食べる  
のがおすすめです。寝る前にお菓子を食べたり、  
夜更かしをしたりするのはやめましょう。

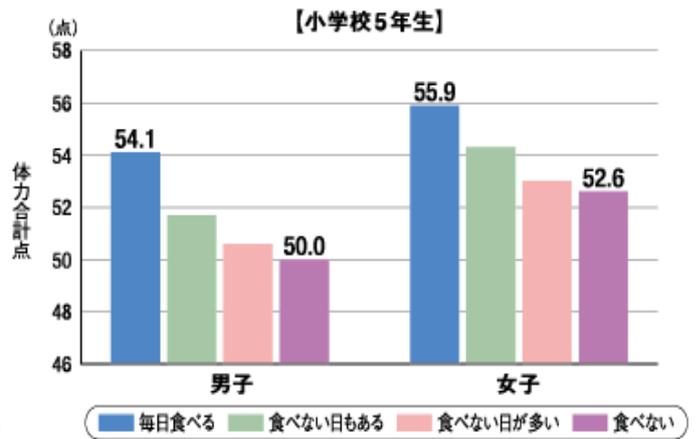


## ～データで見る朝ごはんの効果～

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



近年の調査を見ると、朝ごはんを毎日食べている人の方が、学力や運動能力が高い傾向にあります。  
毎日朝ごはんを食べて、より充実した学校生活を送りましょう。

朝ごはんを食べて  
エネルギー補給  
イキイキ運動！  
スラスラ勉強！



## ～作ってみませんか～給食レシピより

### \*ごぼうの味噌マヨ炒め

(材料) 4人分

- ・ちくわ 1本
- ・にんじん 40g
- ・ごぼう 60g
- ・コーン 25g
- ・ほうれん草 25g
- ・サラダ油 適量
- ・味噌(米または麦) 小さじ 1
- ・砂糖 小さじ 1/2
- ・マヨネーズ 大さじ 1
- ・白ごま 小さじ 2

(作り方)

- ① ちくわは、半月切りにする。
- ② にんじんは千切り、ごぼうはささがき、ほうれん草は湯がいて2～3cmに切る。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ 油でちくわ、野菜を炒める。
- ⑤ 調味料を加えて味を調える。
- ⑥ 最後にごまを振り入れる。

\*ごぼうは、水煮のささごぼうを使うと便利です。  
\*ごぼうの代わりにれんこんを使用してもおいしいです。

