

# いただきます・ごちそうさま

令和3年6月28日

呉市立蒲刈中学校

蒸し暑い日が続いています。このような気候が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになってきます。栄養バランスのとれた食事を心がけ、暑い夏に負けない体づくりをしていきましょう。

## 朝ごはんにもしっかり野菜を使った料理【副菜】を食べましょう!!

4月に実施した「食に関するアンケート(広島県教育委員会)」で、「主食・主菜・副菜がそろった朝食をほぼ毎日食べています。」という生徒は約6割でした。また、GW休業中の課題にしていた「朝ごはんを作ろう」では、生徒の力作が出揃っていましたが、よく見ると野菜の使用量が少なかったり、野菜を使った料理が無かったりしたものもありました。

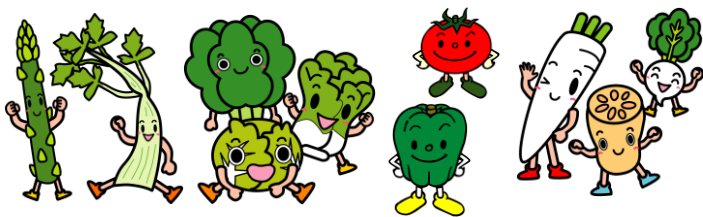
野菜を使った料理【副菜】には「ビタミン(ビタミンA, B群, Cなど)や無機質(カリウム, 鉄, カルシウムなど)」などの栄養素が多く含まれています。これらの栄養素は、ごはんやパンなどの【主食】や卵・肉・魚・豆・豆製品などを使った料理【主菜】に多く含まれる炭水化物やたんぱく質, 脂質などの栄養素を体内で効率よくはたらかせる大切な栄養素です。

### < 1日分の野菜摂取量の目安 >

	緑黄色野菜	その他の野菜
中学生・大人	120g	230g

★「緑黄色野菜」には、カロテン(ビタミンA)やビタミンB群などのビタミン, カリウム, 鉄, カルシウムなどの無機質, 食物せんいなどが多く含まれています。

★「その他の野菜」には、ビタミンB群やビタミンCなどのビタミン, 食物せんいなどが多く含まれています。



みそ汁やスープに野菜をたっぷり使ったり、主菜のおかずには添え野菜を付けたりすることで、朝からしっかり野菜を使った料理【副菜】を食べることができます。

日々の朝ごはんを生徒自身で作ることが難しい面もあると思います。限られた時間の中で準備していくことはとても大変ですが、朝ごはんからしっかり野菜を使った料理を食べて、1日を元気にスタートさせていきましょう。

ご協力をよろしくお願いいたします。



## つくってみませんか?【副菜】

### ★野菜とちくわのごまみそ炒め(1人分)★

=材料=

もやし 1/4袋  
 にら 1/4袋  
 ちくわ 1/2本  
 ごま 大さじ1/2  
 みそ 小さじ1  
 みりん 小さじ1  
 ごま油 小さじ1

=つくりかた=

- ① 材料の下準備をする。にらは3cmの長さに切る。ちくわは縦半分に切って端からななめ薄切りにする。ごまはする。みそとみりんは混ぜ合わせておく。
  - ② フライパンにごま油を入れて火をつけ、ちくわともやしを加えて炒める。もやしが生んなりしたら、にらを加えて炒める。
  - ③ ①の調味料、ごまを加えて、さっと混ぜて火を止める。
- ※ごまはすりごまを使用すると、ごまをする手間が省けます。