

いただきます・ごちそうさま

令和4年4月27日
呉市立蒲刈中学校

新緑の季節を迎え、さわやかな風や心地よい気温で過ごしやすいころとなりました。明日から少し早いGolden・weekの休日が始まりますが、早寝早起きを心がけ、朝・昼・夕ごはんをできるだけ決まった時刻に摂るようにして、生活リズムが大きく崩れないようにしていきましょう。



朝ごはんづくりにチャレンジしよう (Part 2) !!



Golden・week 期間中は学校がある日と比べて朝の時間に余裕がある日もあるかと思うので、今年も「朝ごはんづくり」にチャレンジしてみましょう。

朝ごはんづくりのポイントは？

- ・短時間で、簡単につくることができる。
- ・栄養のバランスがとれている。

栄養のバランスがとれた朝ごはんとは？

- ・主食主菜副菜（+汁物や飲み物）が揃っている。
- ・6つの基礎食品群からいろいろな食品を組み合わせている。（食品の種類については、5月の「きゅうしょくだより」を参考にしてみてくださいね。）

主食・主菜・副菜とは？



- ・**主食** 日常的に主に体のエネルギーのもとになる食品を最も多く使った食事の中心となる食べ物です。
- ・**主菜** 主に体をつくるもとになる食品を使った食事の中心となるおかずです。
- ・**副菜** 主に体の調子を整える食品を使ったおかずです。副菜は量をたくさん摂り、使用する食品の種類も多くすることが望ましいため、1品だけでなく、具沢山のみそ汁やスープといった汁物と2品揃えるとより栄養のバランスがよくなります。

朝ごはんをついたら 食べる前に写真をとろう！



【料理の置き方】



【朝ごはんの例】

「朝ごはんづくり」はGWの宿題にしていますが、けっして高価な食品を使ったり、何品も作ったりする必要はありません。まずは、自分で自分の朝ごはんを作ってみることが大切です。そして、作った朝ごはんは必ずタブレットで撮影して、ロイロノート「各学年・食育・朝ごはん 5/9」へ提出してください。

