【食育通信】

いただきます・ごちそうさま

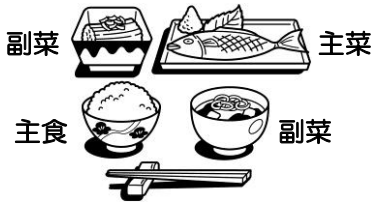
第　1号
平成３１年　４月１２日
呉市立下蒲刈中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。

７名の新１年生を迎えて，平成３１年度がスタートしました。今年度も食を通して生徒たちの健やかなる成長をサポートできるよう食育通信「いただきます・ごちそうさま」をお届けします。

朝食の大切さを考えよう！

朝食を食べるということは，睡眠による休息モードから，活動モードへと心身を切り替え，生活リズムを整えるためにも大切です。



理想の朝食
主食＋主菜＋副菜（＋汁物や飲み物）が揃った朝食



●主食：ごはん，パン，めんなど

ごはんやパンなどの食品は，炭水化物を多く含んでいます。

炭水化物は，体内で分解されてブドウ糖（正式にはグルコースと言います。）になります。ブドウ糖はからだを動かすエネルギーや脳のエネルギーになる大切な栄養です。

●副菜：野菜を使ったおかずや果物など

野菜や果物などの食品は，ビタミン類や食物せんいを多く含んでいます。

ビタミン類や食物せんいは，体内で炭水化物やたんぱく質などの栄養がしっかり働くことができるようフォローする役割があります。

●主菜：魚，豆類，卵，肉などを使ったおかず

魚や豆類，卵などの食品は，たんぱく質や無機質を多く含んでいます。

たんぱく質や無機質は，体内で筋肉や骨，血液などの源になります。

毎朝，理想の朝食を食べて，１日を元気にスタートさせることが望ましいですが，理想の朝食を食べる（あるいは調理する）ことが難しい場合は，主食＋１品の具だくさんのみそ汁やスープ，果物などから始めて，少しずつおかずの品数を増やしていくようにしていくといいですよ。



つくってみませんか？　プラス一品（副菜）

★小松菜とツナ缶のサッと煮（１人分）★

＝材料＝

小松菜	1/4束
ツナ缶	1/4缶
だし汁	大さじ2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

＝つくりかた＝

① 小松菜は３㎝長さに切り，茎と葉の部分をサッと分けておく。ツナ缶は油を軽く切る。
② 鍋にだし汁，調味料を入れて煮立て，小松菜の茎を加えて１～２分煮る。小松菜の葉の部分を加えてしんなりするまで煮る。
③ みりんとみそを混ぜ合わせたものを加えて味を整え，火を止める。