【食育通信】

いただきます・ごちそうさま

第７号
令和元年１１月５日
呉市立下蒲刈中学校

秋が深まり，日の暮れるのもずいぶん早くなってきました。これからの時期，朝起きるのがつらくなってくるかと思いますが，寒いときこそゆとりをもって起き，温かい朝食をしっかり食べて，元気に１日をスタートさせていきましょう。

朝食の大切さを考えよう！パート５

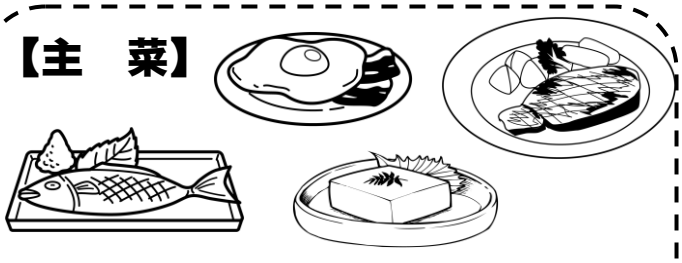
朝食も「主食」,「主菜」,「副菜」が揃った食事を心がけましょう。

【副　菜】



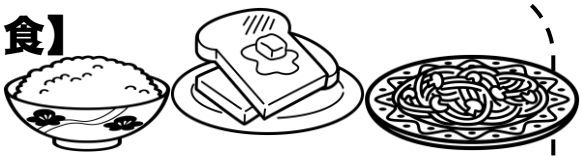
副菜は，野菜など，主に体の調子を整える食品を使った料理です。おひたしや煮物，炒めものなどにすると量もしっかりとることができます。

【主　菜】



主菜は，魚，豆，肉，卵など，主に体をつくるもとになる食品を使ったメインとなる料理です。

【主　食】



主食は，米やパン，めん類など，主に体のエネルギーのもとになる食品を使った食事の中心となるものです。近年，主食を少量しか食べない人を見かけますが，必要な量はしっかりとるようにしていきましょう。

【副　菜（汁物）】



副菜は，量をたくさんとり，使用する野菜類も多くすることが望ましいです。そのため，副菜は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品揃えるとよいです。

体も心も成長途中の生徒たちにとって，大人以上に様々な栄養を食品で摂っていく必要があります。栄養のバランスが整った食事をするための手軽な方法として，朝食も「主食」,「主菜」,「副菜」を揃えるように心がけていきましょう。特に，寒くなるこれから時期は，朝食に具沢山の温かい汁物(副菜)がおススメです。



つくってみませんか？(具沢山スープ)　★白菜のミルクスープ★

＝材料(１人分)＝

ハム	1/2 枚	水	50 cc
にんじん	1/8 本	牛乳	100 cc
はくさい	1/2 枚	塩	少々
しめじ	1/8 袋	こしょう	少々
ｶｯﾌﾟｽｰﾌﾟの素	1/4 袋		

＝作り方＝

① ハムは角切りにする，にんじんは太めの千切り，はくさいは縦半分に切り，端から１㎝幅に切る。しめじは小房分けにする。別の容器にｶｯﾌﾟｽｰﾌﾟの素と牛乳を混ぜ合わせておく。

② 鍋に分量の水とハム，野菜を入れて火をつけ，野菜に火が通ったら①のｶｯﾌﾟｽｰﾌﾟの素を加えてひと煮立ちさせて，好みで，塩・こしょうを加えて味を整える。