【食育通信】

いただきます・ごちそうさま

第　4号
令和元年９月２日
呉市立下蒲刈中学校

２学期が始まりました。朝晩は幾分か過ごしやすくなってきましたが，日中はまだまだ暑い日が続きそうです。朝・昼・夕食の３食をしっかり味わい，「早起き・早寝」などの生活リズムを整え，今学期も元気に過ごしていきましょう。

朝食の大切さを考えよう！パート３

朝食にもしっかり野菜を使った料理（副菜）を食べましょう。

７月に実施した「食に関する実態調査（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５割**でした。

野菜を使った料理（副菜）に多く含まれる無機質（カリウム，鉄，カルシウムなど）やビタミン（ビタミンA，B群，Cなど）は，ごはんやパンなどの主食，卵や魚，肉，豆・豆製品などを使ったおかず（主菜）に多く含まれる炭水化物やたんぱく質，脂質などの栄養素が，体内で効率よくはたらくために欠かせない大切な栄養素です。

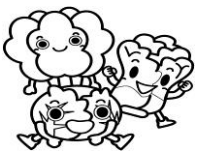
＜１日の野菜摂取量の目安＞

	緑黄色野菜	その他の野菜
中学生・大人	１５０ｇ	２５０ｇ

★緑黄色野菜には，カロテン（ビタミンA），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，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。





朝食に野菜を使った料理（副菜）を食べることで，無理なく１日分の野菜を食べることができます。（朝食に野菜を使った料理（副菜）を食べないでいると，他の２食でより多くの野菜を食べることになります。）

具だくさんのみそ汁やあえもの，サラダなどでしっかり副菜も食べるようにしていきましょう。



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３㎝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。もやしがしんなりしたら，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。