

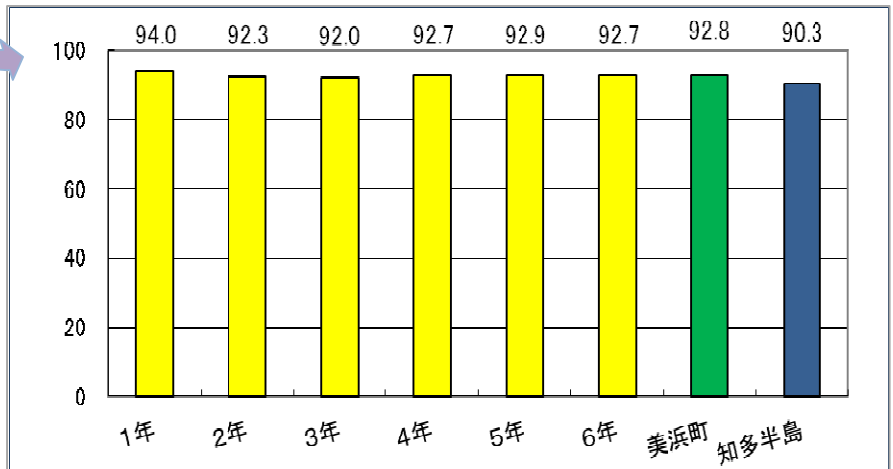
河和小 食育だより 10月号

こんにちは、栄養教諭の堀崎です。食欲の秋、店先に秋の味覚が満載ですが、昨今の野菜の高騰は悩ましいです。でも、勉強や運動に力を発揮するには食事が大切ですね。

うめっこの朝ごはんは…

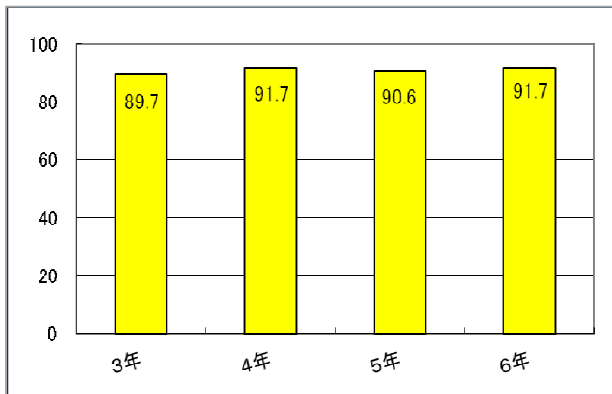
6学年の平均で**92.8%**の児童が調査日の7日間欠かさず朝食を食べていました。中でも1年生はその割合が一番高い結果でした。また美浜町・知多半島と比較すると、本校は美浜町の平均と同じ割合で、知多半島の平均より上回っていました。

◇毎日朝ごはんを食べる(%)



23年5月実施「うめっこチェック」より
23年「美浜の子どもたち2011」より

● ごはん・パンなど主食を食べた(%)

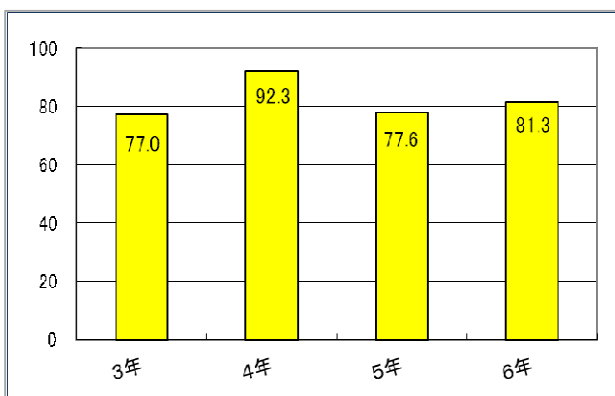


うめっこチェックの期間中、それぞれを欠かさず食べた児童の割合はグラフのようでした。また、朝食を毎日食べる児童ほど摂取食品数も多いことが分かりました。落ち着いた学校生活を送るために朝食を見直したいものです。

栄養教諭 堀崎美紀代

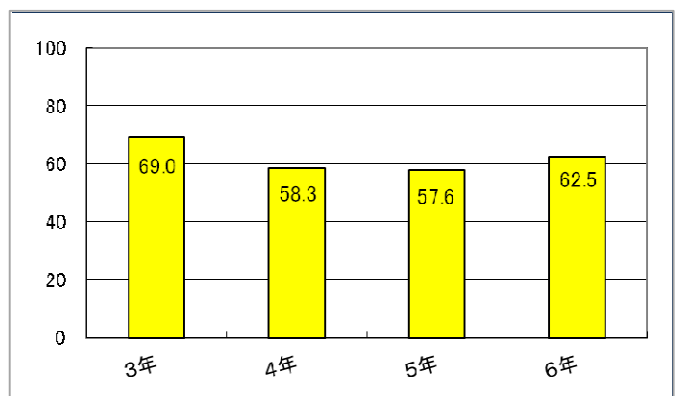


● 肉・魚・卵・大豆・乳製品を食べた(%)



● 野菜・果物を食べた(%)

ホーリー

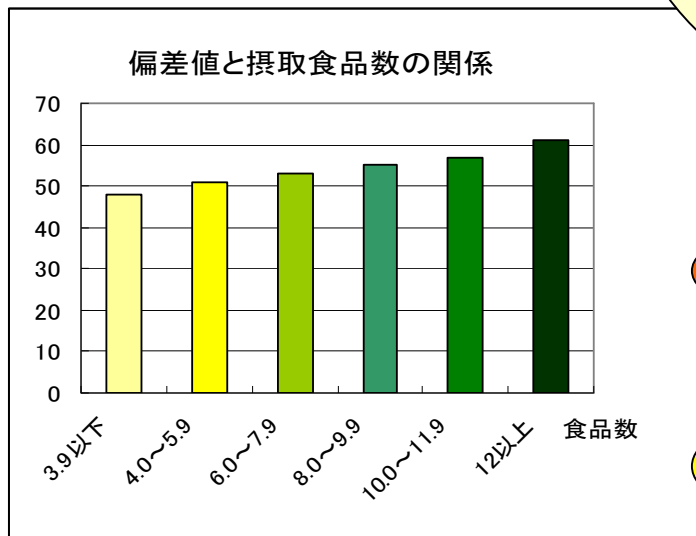


☆朝食の役割は

1. 脳を目覚めさせる。
2. 脳にエネルギーを補給する。
3. 睡眠中に下がった体温を上昇させる。
4. 体に、一日を活動的に過ごすための準備ができる。
5. 脳の働きを活発にする

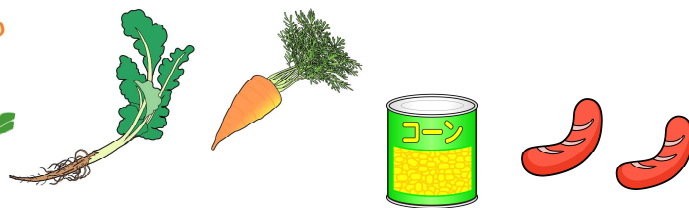
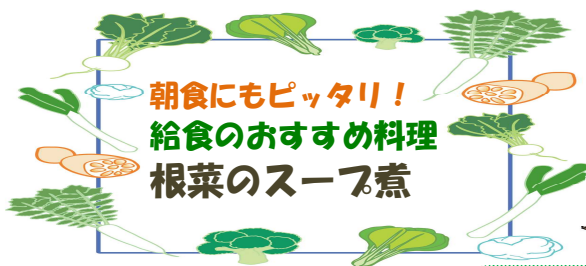
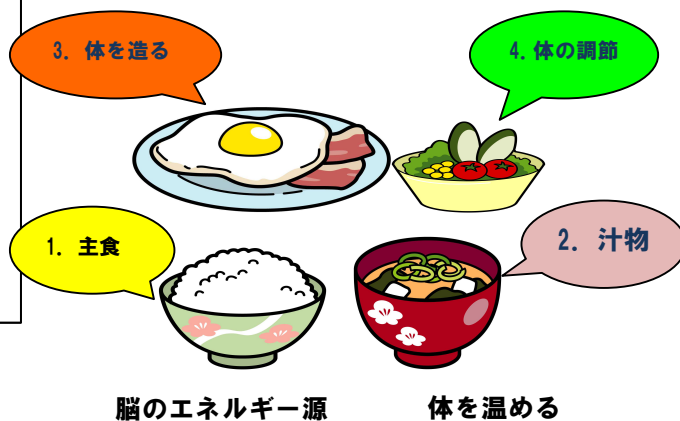
☆ポイントは

- ・ **パンよりご飯がベスト**
消化がゆるやかで長時間脳を働かせます。
- ・ **汁物は大事！**
特に味噌は、脳を鍛え集中力をアップさせます。味噌は
- ・ **野菜・果物を取り入れて**
脳に酸素と栄養素を運びます。
- ・ **亜鉛・マグネシウムも忘れずに**
食べたものを頭や体を動かすエネルギーに変えます。



立命館大学教授 陰山英男教授データより

朝食には「4つの皿」をそろえましょう！



少し肌寒さを感じるようになりました。こんな時、根菜のスープ煮はいかがでしょう。
体を温めてくれるので朝食にピッタリです。
前もって作っておけば野菜に味がしみておいしいです。今月の給食に出ます。

〈材料〉4人分

ウィンナー（無添加）	50g
大根	50g
れんこん	50g
にんじん	50g
ごぼう	50g
コーン	20g
液体鶏がらスープ	大さじ2
コンソメ（グリーン抜き）	小さじ1
塩	適宜
こしょう	適宜
水	5カップ

作り方

- ①大根・れんこん・にんじんは1cm厚さのいちょう切りにする。ごぼうはさっと茹でて一口大に切る。
- ②水に液体鶏がらスープ、コンソメを入れ、①の材料を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③ウィンナーとコーンを加えて塩・こしょうで味を調える。（ウィンナーはぐつぐつ煮ると旨味がなくなるので注意！）