

河和小

食育だより

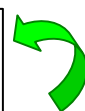
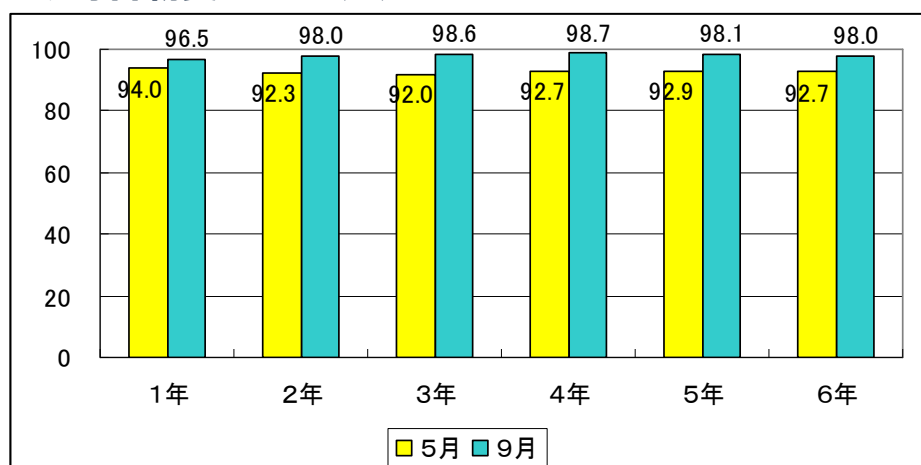
1月号



こんにちは、栄養教諭の堀崎です。寒い日が続きますが、風邪などのウイルスから体を守るビタミンを多く含む野菜や果物を十分にとり、元気に過ごせるようご支援ください。

うめっこの朝食は…

◇毎日朝食をとる(%) 23年 5月・9月実施「うめっこチェック」より



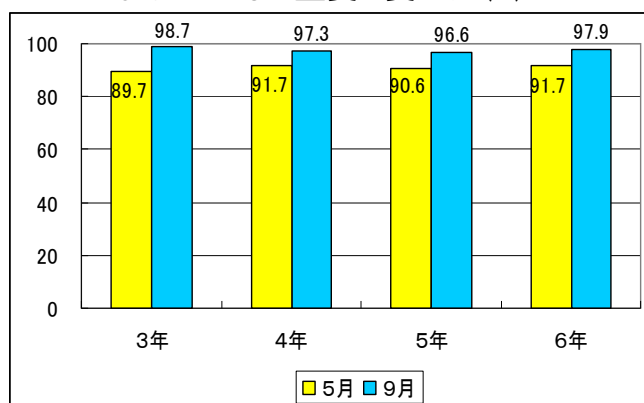
9月は6学年平均で、**98.0%**の児童が調査日の7日間欠かさず朝食を食べていました。朝食摂取率はどの学年も5月より高くなりました。

チェック期間中、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。4年生の「肉・魚・卵・大豆・乳製品を食べた」を除いてはどの学年も9月は5月より内容の充実した朝食をとった児童の割合が多いという結果でした。これを継続してほしいです。

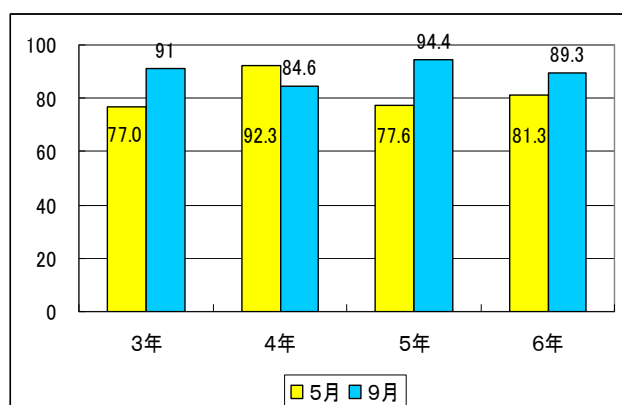


ホーリー

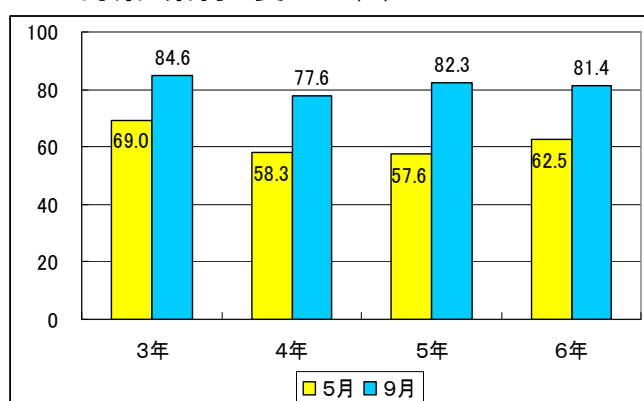
● ごはん・パンなど主食を食べた(%)



● 肉・魚・卵・大豆・乳製品を食べた(%)

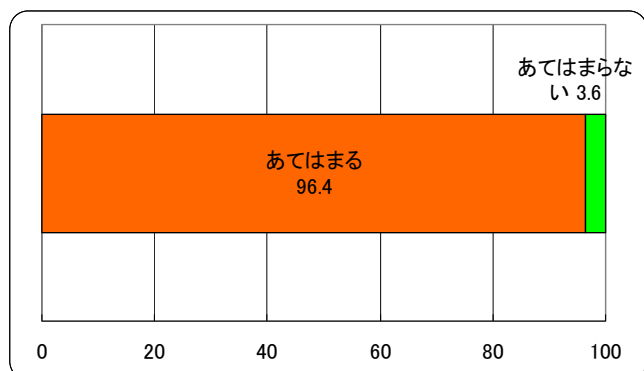


● 野菜・果物を食べた(%)



朝食を作りますか。

平成21年 日本教材文化研究財団による
「家庭教育に関する意識調査」結果より

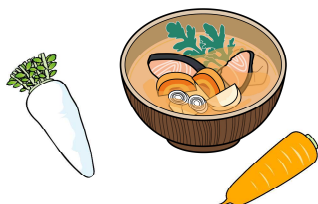


この調査では「朝食を作る」と回答した保護者の割合は96.4%と高い数値でした。

反面「必ず作る」と回答した保護者の割合は、小学校3年生で83.1%、小学校5年生で80.3%、中学校2年生で75.8%でした。また、朝食以外にも子の学年が進むにつれ、しつけの姿勢が弱まる保護者もあるという実態も報告されています。



寒い季節にピッタリでヘルシーな汁物です。体がぽかぽか温まります。野菜を大きめに切ると、食欲をそそるおらずに。あつあつで！



〈材料〉4人分

鮭切り身（薄塩）	2切れ
大根（太い部分）	5cm
里芋	大4個
にんじん	中1本
ねぎ	2本
削り節	20g
水	4カップ
酒かす	大さじ1
赤みそ	大さじ2
調整豆乳	50cc

作り方

- ①鮭切り身は一口大に切り、さっと茹でる。
- ②大根、里芋、にんじんは乱切り、ねぎは5ミリの小口切りにする。
- ③削り節でだし汁をとる。
- ④だし汁に大根、にんじんを加え、火が通ったら里芋、鮭も入れる。
- ⑤煮えたら酒かす、赤みそ、豆乳を加えて味を調え、ねぎを散らす。

よりよい朝食をとるための

朝食チェック

次から選んで、（A）～（E）に当てはめてみましょう。（答えは下に）

- ・野菜、果物
- ・味噌
- ・大豆製品、海藻類
- ・魚介類・卵
- ・ご飯



- 1.（A）はパンより消化・吸収がゆるやかで、より長時間脳が活発にはたります。
- 2.（B）汁の（B）は大豆・米・麦などから作られます。脳を元気にし、集中力をアップします。
- 3.（C）はビタミン・ミネラルが豊富です。脳に酸素と栄養素を運びます。
- 4.（D）は食物がエネルギーに換わる時に必要な亜鉛を多く含みます。亜鉛不足は味覚障害を引き起こします。
- 5.（E）はマグネシウムが豊富です。マグネシウムは体に酸素を十分取り入れ、円滑な呼吸ができるようにはたります。

答： A. ご飯、 B. 味噌、 C. 野菜・果物、 D. 魚介類、卵 E. 大豆、海藻類