



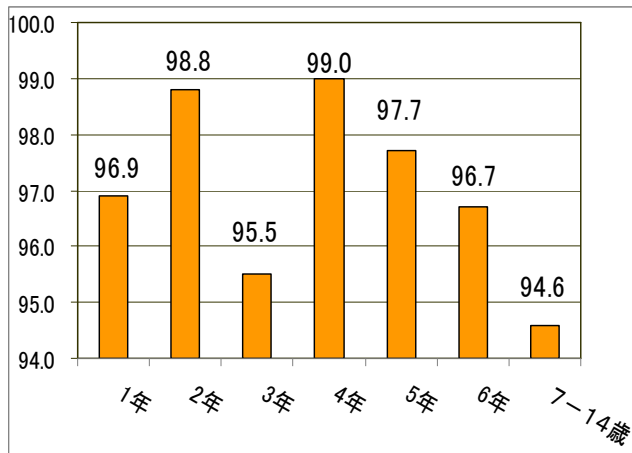
食育だより 3月号

こんにちは、栄養教諭の堀崎です。一雨ごとに春めいてきました。紫外線もだんだん強くなります。皮膚を健やかに保つのにビタミンC豊富な果物もたっぷり取りましょう。

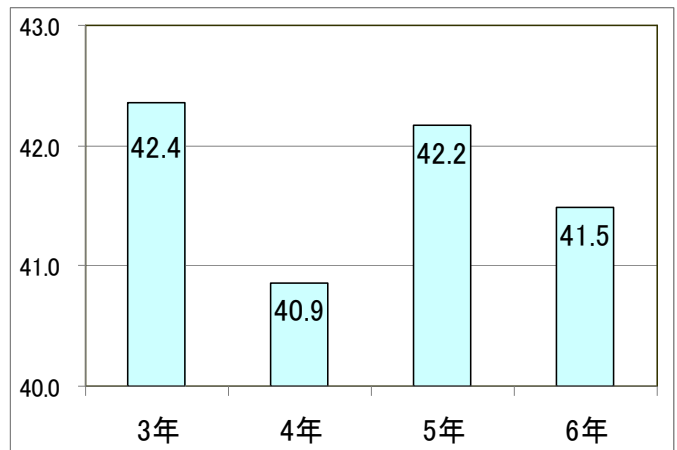
うめっ子の朝食習慣は



1. 朝食を食べた。(%)



2. 毎日、調和の取れた朝食を食べた。(%)



調和の取れた**朝食**
が大切なわけは…



ホーリー

1. 主食の**糖質**に加え、**鉄分・マグネシウム・亜鉛・ビタミン類**がないと、活動する**エネルギー**を作ることができないからです。

2. その上、体が**エネルギー**を作り出す力は一日の内、朝が一番**活発**だからです。



☆3学期のうめっ子チェックを振り返って

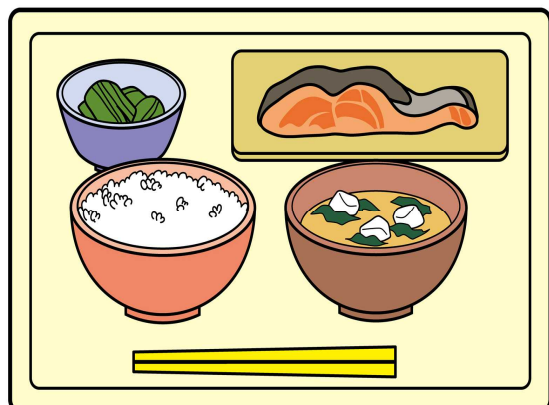
1～6年生で「朝食を食べた。」と回答した児童は、グラフ1のとおりで、平成22年に厚労省の行った国民健康・栄養調査7～14歳の結果(最新版)と比較しても高い数値でした。反面、グラフ2のように「チェック期間7日間とも調和の取れた朝食が食べられた。」と回答した児童は、調査対象の学年全てで半数に満たないという結果でした。



一日の計は朝食にあり

元気な一日はこんな朝食から！

1. 脳を動かす「主食」
 2. 体をつくる「おかず」
 3. 体を温める「汁物」
- を基本に



和食の例

1. 主食 五目ごはんやおにぎりも。
2. おかず 焼き魚・肉炒め・卵焼き・野菜の和え物・果物などを組み合わせて。
3. 汁物 味噌汁・すまし汁など。

<ポイント>

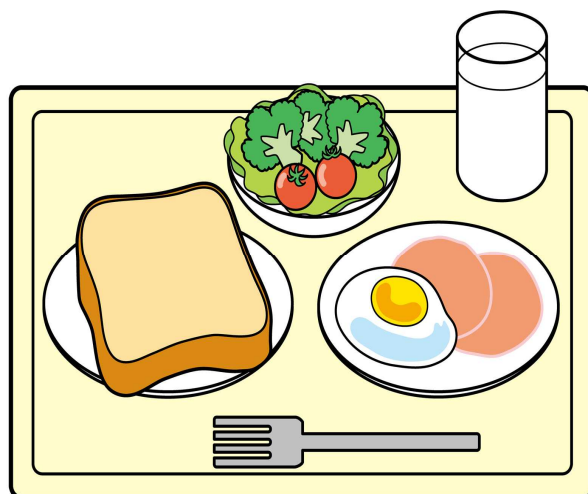
給食にもよく使う、大豆・ひじき・切り干し大根などで作り置きできるおかずを作る、味噌汁の具を刻むなど、前もって準備しておくくと手早くできます。

洋食の例

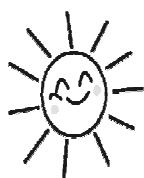
1. 主食 フレンチトーストやピザトーストも
2. おかず ハムエッグやピカタ・野菜ソテー・サラダ・果物・ヨーグルト・牛乳などを組み合わせて
3. 汁物 野菜スープ・ポトフなど。

<ポイント>

例えば、ピザトーストの具を作っておき、パンに具とチーズを乗せて焼けばあっという間に出来上がり。また、スープはコンソメを使うと時間の節約に。



家族で増やそう！食体験



今年度、本校の家庭教育アンケート結果にもあったように、子どもたちが栽培・収穫・調理などの体験を積み重ねることは、食に関心をもち感謝して食べる心を育むのに大切です。

少しでも家族と一緒に体験する機会をもてるといいですね。

- ・プランターでハーブや野菜を育てて、料理に使う。
- ・簡単な卵料理を作る。
- ・おにぎりやピザトーストを作る。
- ・スープや、だしをとって味噌汁を作る。 など

