

食育だより 5月



坂城町食育・学校給食センター

こんげつ もくひょう
今月の目標

じょうぶな体を作ろう

新学期が始まって1か月が経ちました。この時期は、新生活の疲れから体調を崩しやすい時です。規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠とバランスの良い食事をとって元気に過ごしたいですね。

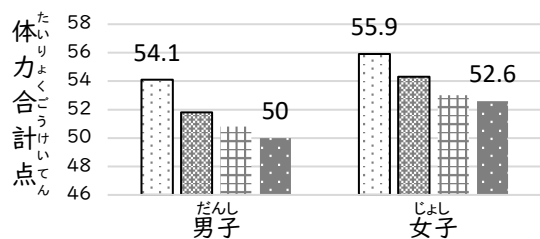
「朝ごはん」を食べよう

みなさん、朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんは眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源としてとても大切です。また、毎日食べている人は、そうでない人に比べて学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり食べて、いい一日をスタートさせたいですね。

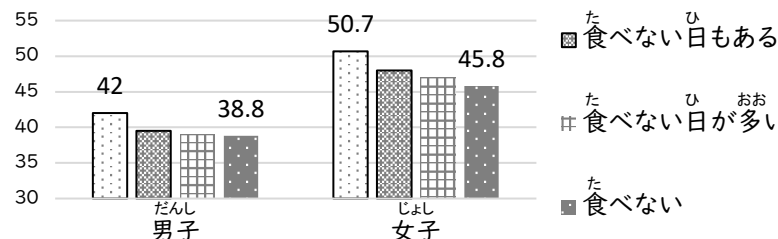


「朝ごはん」と「全国体力調査」の体力合計点との関係
資料：スポーツ庁「全国体力・運動習慣等調査」（2019年度）

小学校5年生



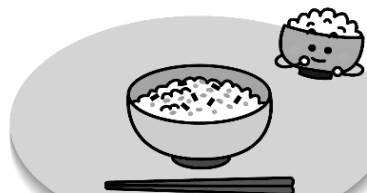
中学校2年生



朝ごはんをステップアップ

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜を揃えると、栄養バランスがとれやすくなります。



運動会、中体連で力を出すために



生活習慣

体調をととのえるために、規則正しい生活をして朝ご飯をきちんと食べます。朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを早く回復させるためには、睡眠も大切です。普段から早寝早起きの習慣を身につけたいですね。

栄養バランス

力を発揮するためには、好き嫌いをなく栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べます。多くの食品を組み合わせると、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。



水分補給

水分はこまめにとります。具体的には、練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにします。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒にとります。運動や試合の前後で体重測定を行うと、水分補給が足りているのか確認でき、どのくらいの量の水分を用意したらよいのかがわかります。



給食のメニュー紹介

焼き鳥井の具

〈作り方〉

- ① フライパンに油を引き、混ぜたAを加えて炒り卵を作ります。
- ② ①を取り出し、そのフライパンで鶏肉を炒めます。
- ③ 鶏肉の色が変わったら、Bを加えます。
- ④ 焦げないように火加減を調整し、鶏肉にからめながら炒めます。
- ⑤ ④に①を加えて、彩りでおいた枝豆を混ぜます。
- ⑥ 火を止め、ご飯にのせてできあがりです。

材料	〈4人分〉
サラダ油	適量
A	卵 2個
	塩 少々
	砂糖 少々

鶏もも肉（2センチ角）	200g
B	しょうゆ 大さじ1
	酒 大さじ2
	ざらめ糖（または砂糖） 小さじ4
	水あめ 6g
ゆでた枝豆	適量

学校から届いた感想です

- ・「おいしかった!」という声がたくさんあり、食缶はおかわりであっという間に空っぽになりました。
- ・その名の通り、ご飯にピッタリ。中学生もモリモリ食べていました。
- ・久しぶりの焼き鳥井、うれしかったです。
- ・卵がふわふわしていて、味もおいしかったです!