

食育だより 3月

島原市立学校給食共同調理場
令和4年3月23日(水)

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

朝ごはんを毎日食べた

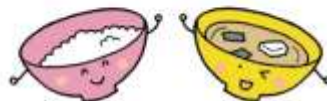
間食は時間と量を決めてとった

食事の前に石けんで手を洗った

好ききらいをしないで食べた

よくかんで食べた

食事のマナーを守って食べた



春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



はる やす
春休みは
いえ し こと
家の仕事を
せつ きよく てき
積極的に！

かてい し こと たと
家庭の仕事は例えば
はい せいぜん や しよっ ぎ かた
配ぜんや食器の片づけ、
ごみ出しなどがありま
す。自分のできること
をかんがへ、自分の仕事と
してやってみましょう。



はる やす
春休みに
ちよう しょく じ ぶん
朝食を自分で
つくってみよう

いえにある食材で朝食を準備し
てみましょう。簡単な料理をつ
くったり、前日の夕食の残りを
アレンジしたりするのもよいで
しょう。栄養のバランスにも気
をつけるとよいですね。



島原市食生活改善推進協議会が発行している「食改おすすめレシピ
毎日食べよう朝ごはん」から紹介します♪

チーズトースト

★材料（2人分）
食パン…6枚切り2枚
枝豆…30g
ツナ缶…1/2缶
スライスチーズ…2枚

★作り方

- ①枝豆はさやから出す。
- ②ツナ缶は油を切る。
- ③食パンに①、②を散らし、スライスチーズをのせてトーストする。



シャキッとろ米（まい）

★材料（2人分）
れんこん…100g
にんじん…50g
ごま油…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
さとう…小さじ2
しお…少々
ごはん…300g

★作り方

- ①れんこんとにんじんは粗みじんにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒めてしょうゆとさとうを加えて汁気がなくなるまで炒め合わせる。
- ③塩で味をととのえる。
- ④ごはん③を加えて混ぜ合わせる。



水菜としらすの韓国のり和え

★材料（2人分）
水菜…100g
しらす干し…20g
韓国のり…3g
ごま油…大さじ1

★作り方

- ①水菜は根元を切り落とし、2～3cmの長さにきる。
- ②しらすは熱湯にくぐらせる。
- ③韓国のりは手でちぎる。
- ④①、②をごま油と③で和える。

