

食育だより



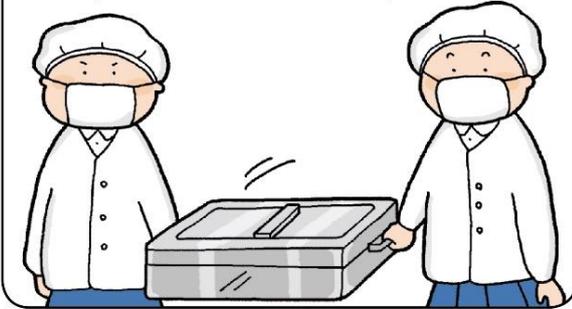
島原市立学校給食共同調理場
令和4年3月23日（木）

今年度も明日までとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

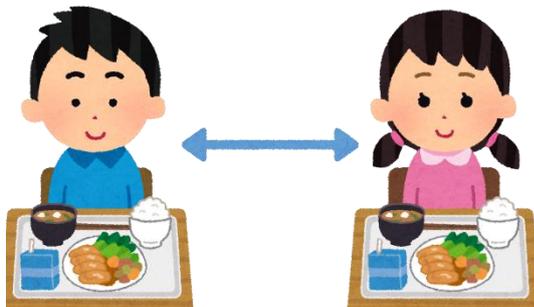
1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには□にチェックを入れましょう。

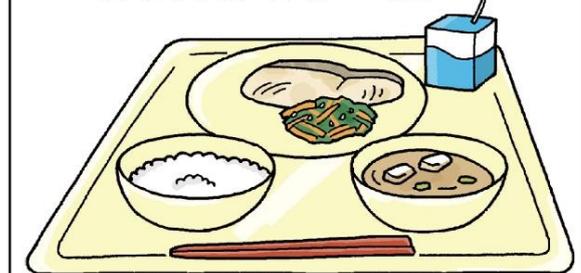
協力して給食の準備を
することができた



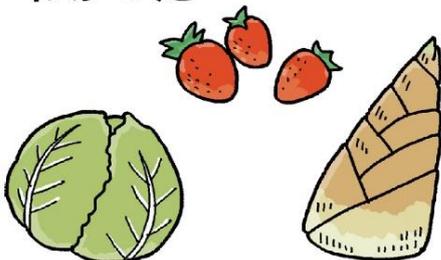
1人分の量をきれいに
盛りつけた



バランスのよい食事の
とり方がわかった



地域の地場産物が
わかった



感謝の気持ちを持って
食べることができた



せい かつ 生活リズムのととのえ方 かつ

はや お はや ね
早起き、早寝をする



よ 夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



あさ ひかり あ
朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

き そくただ しよくし
規則正しく食事をとる



いち かい しよくし
1日3回の食事をきちんとり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムが作りやすくなります。

にっちゅう かつ どうてき
日中は活動的に過ごす



にっちゅう なるべく 外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

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♪

ほかほかリゾット

★材料（2人分）

ごはん…150g
にんじん…1/2本
牛乳…200ml
顆粒だし…小さじ1/3
卵…1個
粉チーズ…少々
塩こしょう…少々
ブロッコリー…70g

★作り方

- ①鍋にごはん、牛乳、顆粒だしを入れ、すりおろした人参を加えて煮る。
- ②汁気がなくなったら、卵を加え軽く混ぜ合わせて塩こしょうで味を調える。
- ③ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ④②③を器に盛り、粉チーズをかける。



サバサンド

★材料（2人分）

食パン（6枚切り）…2枚
サバの水煮缶…1/2缶
★マヨネーズ…大さじ1
★砂糖・レモン汁…各少々
レタス…2枚
きゅうり…20g
バター…10g

★作り方

- ①食パンはトーストして、バターを塗る。
- ②サバの水煮缶は、汁と身に分け、身をほぐし、★の調味料と混ぜ合わせる。
- ③レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ④①のパンで②、③をはさみ、軽く押さえて食べやすい大きさに切る。

