

食育だより

8・9月

令和2年8月27日
舞鶴市教育委員会

朝ごはんは1日を始めの原動力！

朝食は1日の始まり、頭や体を起こすウォーミングアップの役割があります。2学期はたくさんの行事があるので、毎日の朝ごはんをしっかりと目覚めさせ、勉強や運動をする準備を十分に整えましょう。

朝ごはんはなぜ食べないといけないの？

朝ごはんは、1日元気に体を動かすためのエネルギーになります。朝ごはんを食べると、体温が上がり体が目覚め、脳のエネルギー源となって頭がしっかり働きます。また、食べ物が胃腸を刺激し、すっきりと排便ができます。朝ごはんをしっかりと食べて、頭や体にエンジンをかけ、気持ちよく1日をスタートさせましょう。



給食もしっかり食べていますか？

給食はみなさんの成長のために、1日に必要な栄養量のおよそ3分の1をとることができるように作られています。朝ごはんをきちんと食べた上で、給食もしっかり食べて丈夫な体を作りましょう。









バランスよく

朝食をしっかりと食べよう

主食  ★パワーの素・主食 ごはん、パン、麺類、シリアルなど	主菜  ★筋肉や血の素・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど	副菜  ★体の調子を整える・副菜 おひたし、野菜サラダ、果物など
+		
汁物  主食、主菜、副菜以外に、みそ汁やスープなどの汁物、牛乳などの飲み物をつけると理想的な食事ですよ！		

OK!

こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを食べていない人は まずは、野菜ジュースやヨーグルトなどを口に入れることから始めましょう。  	朝はパン(菓子パン)だけという人は 野菜サラダやスープ、果物を入れたヨーグルトなども食べましょう。  	朝はおにぎりだけという人は みそ汁を具たくさんにしましょう。インスタントのみそ汁でも野菜をちょっと加えるといいですね。  
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8月31日は「野菜の日」

野菜料理を+1皿 食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日 350g 以上の野菜（うち緑黄色野菜 120g）をとることを目標※としています。下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」



1日にとりたい野菜の量

350g（うち緑黄色野菜 120g）

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

(再掲)

9月 給食レシピ

地産地消



豚肉と万願寺甘とうのみそ炒め

【材料】1人分

豚肉	40g	}	みそ	1g
キャベツ	65g		赤みそ	3g
万願寺甘とう	8g		しょうゆ	2g
にんにく	0.5g		酒	1g
しょうが	1g		砂糖	2g
サラダ油	1g		豆板醤	0.08g

【作り方】

- ① 豚肉と野菜は一口大に切る。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ サラダ油で豚肉を炒めてから、野菜を加えてさらに炒める。
- ④ 調味料で味付けする。

ビタミンB1が豊富な豚肉を使った
スタミナメニュー！
舞鶴産の万願寺甘とうは今が旬です！

<お知らせ>

本年6月に市内全中学校で残食調査を実施しました。喫食率が昨年度は80%でしたが、今回の結果では82%に増加しました。