

令和6年3月7日

大崎上島町立東野小学校

食育だより



《3月食育目標》

○食生活についてふり
返ろう。

朝ごはんを食べて、1日のスイッチを入れよう！

○あたまのスイッチ→黄色の食品（ごはんやパンなど）

脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときにはエネルギーはからっぽになっています。脳は糖分だけをエネルギーにしている、これはごはんやパンなどに多い、炭水化物が分解されてつくられます。



○からだのスイッチ→赤の食品（たまご ウィナー ヨーグルトなど）

肉・魚・卵・大豆などに多いたんぱく質は筋肉をつくり、体温を上げる働きがあります。ヒトの体温は寝ているときは下がっている、朝食をしっかりととり、体温を上げて活動モードにしましょう。

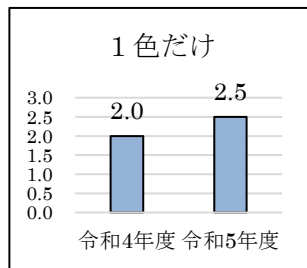
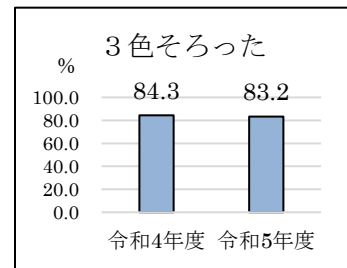


○おなかのスイッチ→緑の食品（汁もの サラダ くたものなど）

朝ごはんを食べると胃腸が刺激され排便がしやすくなります。緑の食品は食物せんいが多く腸の働きを整えます。また、噛みごたえもあり唾液がよく出て消化がよくなります。



生活がんばり適間の(朝ごはん)結果から・・・



赤黄緑3色そろった朝ごはんを食べた児童は横ばいでしたが、パンなどの1色だけ食べた児童の割合は増加しています。早寝・早起き・3色そろった朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。

朝ごはんのステップアップをめざそう！



まず何か食べよう



主食+1品



主食+主菜+副菜

今年度の大崎上島町給食統一メニューは『旬の食材を使ったご飯』です。

小豆の栄養

小豆の赤紫色は、アントシアニンというポリフェノールで、紫外線やストレスによる活性酸素を減らす抗酸化作用があります。また、腸の掃除をしてくれる食物繊維や体をつくるたんぱく質、血液を作るために大切な鉄が豊富に含まれています。さらには、体温を上げたり、脂肪の蓄積を抑えたりするサポニンも含まれています。

赤飯

■おいしい小豆は・・・



- 色が濃い赤紫色
- 小豆の目(白いスジ)が白い
- ツヤツヤしている

材料	分量(4人分)	作り方
こめ	1.5合	① 米を研いで水を切り、1.5合の目盛りまで水を入れて、30分置く。 ② 小豆を水200mL(分量外)と一緒に鍋に入れ、中火で煮る。ひと煮立ちしたら水を捨てる。 ③ ②に水400mL(分量外)を入れ、再び中火にかける。沸騰したら約20分弱火で煮る。 ④ ③の粗熱が取れたら、①に煮汁を2合の目盛りまで入れる。 ⑤ 塩を加えて軽く混ぜ、小豆を入れて、炊飯する。 ⑥ ①が炊き上がったら、混ぜて器に盛り、ごまをかける。
もち米	0.5合	
あずき	20g	
しお塩	2g	
黒ごま	適量	
みず	2合の線まで	

あおもりけん 青森県の料理：けの汁

※今年度は、毎月給食で日本各地の郷土料理を提供します。

けの汁は津軽地方に伝わる郷土料理で小正月に食べる汁物です。けの汁は粥の汁がなまって「けのしる」になったと言われています。大根や人参、ごぼうなどの根菜類やふき、わらびなどの、山菜、油揚げや凍り豆腐などを細かく刻んで煮込み、みそやしょうゆで味付けたものです。

