

食とみどりの新発田っ子通信

【第14号 2013年5月発行】

朝ごはんが大切なのはなぜ？

朝ごはんパワーのひみつ



～ 学校での食育授業より ～

1 あたま
ハッキリ

集中力・記憶力
アップ

2 からだ
パツチリ

元気に運動

3 おなか
スツキリ

快便

脳にエネルギーが補給され、集中力・記憶力がアップし、学力アップにつながります。

睡眠中に下がった体温を上げ、元気に活動することが出来ます。

腸が刺激され、便通がよくなり、排便のリズムが作られます。

※朝食を毎日食べている児童・生徒の割合 小学6年生 90.2%、中学3年生 82.3%

(平成24年度新発田市食育実態調査結果)

大切なのは分かるけど… ～ ワークシートに記入された保護者の声 ～

食欲がなくて困りママ

食欲がなく少ししか食べてくれないんです。どうしたらいいのでしょうか…

作るのが面倒ママ

朝ごはんを作るのが面倒。簡単にバランスよくできないから…

献立がマンネリママ

朝は忙しく時間がなくて、いつも決まったメニューになってマンネリ気味。

おたすけヒント!

食欲UPのポイントは…

- 朝ごはんの30分前には起きる
- 寝る直前の飲食はやめる
- 夕ごはんを早めに食べる…ですが、もっと大切なものは…**愛情**です!

愛情たっぷりの朝食を家族で楽しく食べることが、「食いたい!」という気持ちを高めます。

おたすけヒント!

簡単に用意して食べられるように、卵・缶詰・ハムやかまぼこなどの加工品・納豆・トマトなど生でも食べられる野菜を冷蔵庫に常備しておくとう便利です。

おたすけヒント!

味付けや調理法を変えてみるなど、ほんのひと工夫でメニューのレパートリーが広がり、マンネリを解消できます!

ママたちのお悩みをすべて解決するレシピが裏にあります!

食欲UP 朝ごはんレシピ

読んだら冷蔵庫に貼ってね!

小さいお子さんのお手伝いポイントにめぐるマークがついています。

やってみよう!

食の循環イメージキャラクターめぐる

材料 (4人分)	作り方
<p>ご飯がすすむ!</p> <p>5分</p> <p>かんたん! ツナたま丼</p> <p>ツナ缶 2缶 卵 2個 みりん 小さじ1 さとう 大さじ1 しょうゆ 小さじ2</p> <p>1人分 (ご飯150g) エネルギー 416kcal 塩分 1g</p>	<p>① 熱したフライパンにツナ缶の油をしき、炒り卵を作る。</p> <p>② ①に残りのツナと調味料を入れ、炒める。</p> <p>③ めぐる ご飯を盛り、②をのせる。</p> <p>時間のある方は枝豆や、千切りのにんじんを追加すると彩りがキレイになります!</p> <p>マンネリ解消!</p>
<p>野菜はレンジで時短調理!</p> <p>5分</p> <p>アスパラとキャベツの春和え</p> <p>アスパラガス 5～6本 キャベツ 2～3枚 かにかまぼこ 4本 しょうゆ 小さじ2 すりごま 適宜</p> <p>1人分 エネルギー 22kcal 塩分 0.5g</p>	<p>① アスパラガスは斜め切り、キャベツを太めの千切りにする。</p> <p>② ①を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで約3分加熱する</p> <p>③ めぐる ②にしょうゆとすりごま、手でさいたかにかまぼこを入れて混ぜる。</p> <p>ちりめんじゃこをゴマ油でカリカリに炒めてあえても!</p> <p>マンネリ解消!</p>
<p>いつものスープがトマトで変身!</p> <p>5分</p> <p>あっさりトマトスープ</p> <p>レタス 3～4枚 ミニトマト 8個 ベーコン 2枚 コーン 大さじ4 水 400ml コンソメ 2個 塩・しょうゆ 適宜</p> <p>1人分 エネルギー 25kcal 塩分 0.3g</p>	<p>① めぐる レタスは手でちぎる。ミニトマトはへたを取る。(ミニトマトは半分に切っても、そのまま使ってもよい)</p> <p>② ベーコンは短冊切りにする。(カットされているものを使うと簡単!!)</p> <p>③ なべに水を入れ、沸騰したらコンソメ、ベーコン、トマト、コーン、塩、しょうゆ、最後にレタスを入れる。</p> <p>ご飯と溶き卵、チーズを入れればリゾット風になります!</p> <p>マンネリ解消!</p>

めぐる NEWS

調理クズや給食残さなどから作られた堆肥を学校へ配布しました。 おいしいお米や野菜に育ちますように!

今年も小中学校での食育活動が始まりました。 食の大切さを未来の新発田を担う子どもたちに伝えます。

小学生を対象に料理教室を開催します。 親子で楽しく料理をしましょう! 詳しい内容はチラシを見てね!

※学校でのさまざまな食育の取り組みを新発田市ホームページで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

新発田市 食とみどり 検索