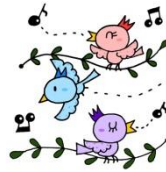


すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

平成29年5月
No.2
作成：嘉麻市内
学校栄養士

新学期がスタートして1ヶ月がたちました。新しい学年やクラスでの生活になじんでくる頃ですね。しかし、疲れもたまってくる時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすくなります。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。



あさ た げんき
朝ごはんを食べると元気がでるよ



あさ た
朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

しゅうちゅうりょく たか
集中力が高まるよ
(脳にエネルギー補給)



寝ている間も脳は働き続けているため、朝ごはんを食べないまましていると脳がエネルギー不足になります。食べることにより、集中力や記憶力がアップします。

からだ あたた
体が温まるよ



睡眠中は、体温が下がっています。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に一日を過ごすための体の準備が整います。体を活発に動かすことで、さきりした気持ちになります。

じょうぶ からだ
丈夫な体をつくるよ
べんとう
便通がよくなるよ



朝ごはんを食べると、胃や腸が活発に働きます。胃や腸が働くと、便がしっかりと出て心も体もすっきりします。

朝からだるい、集中力が低いという人はいませんか？

朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激をうけます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。

べんとう こんだて お弁当おすすめ献立

えいよう 栄養バランスのよい詰め方

お弁当を作るときに、肉料理などの主菜が多く、野菜料理などの副菜が少なくなることはありませんか？弁当箱の半分に主食、残りの半分の3分の1に主菜、3分の2に副菜を詰めるのが理想です。つまり、主食：主菜：副菜＝3：1：2です！

この比率にすると栄養バランスがととのいます。

主食＝3

ごはん・パン・麺など、炭水化物が主なもの
弁当箱の半分程度。



主菜＝1

魚・肉・卵などのたんぱく質が多い食品を使ったおかず
弁当箱の半分のうち、3分の1程度。

副菜＝2

野菜・きのこ類・いも類・海そうなど、ビタミン類やミネラルが多いおかず。
弁当箱の半分のうち、3分の2程度。

やさい に こ 野菜の煮込み

<材料 4人分>

- 鶏肉 …… 80g
- じゃが芋 …… 160g
- ごぼう …… 45g
- こんにゃく …… 80g
- にんじん …… 60g
- たけのこ …… 80g
- 厚揚げ …… 1枚
- 干し椎茸 …… 2枚
- いんげん …… 20g
- 油 …… 小さじ1
- 酒 …… 小さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 小さじ1/2
- 濃口しょうゆ …… 大さじ1/2
- 淡口しょうゆ …… 大さじ1/2
- 椎茸の戻し汁 …… 1/2カップ

べんとう こんだて きゅうしょく しょうかい ～お弁当おすすめ献立(給食)レシピ紹介～

<作り方>

- ① 鶏肉は、3センチの角切りにする。
- ② じゃが芋・にんじん・たけのこは、2センチの乱切りにする。干し椎茸は水で戻して石づきを取り、2センチの角切りにする。
- ④ こんにゃくは下ゆでをし、厚揚げは、熱湯で湯通しし、2センチの角切りにする。
- ⑤ ごぼうは、2ミリの斜め切りにし水にさらしておく。
- ⑥ いんげんは塩ゆでし、斜め切りにする。
- ⑦ 鍋に油を入れ、鶏肉を炒め、肉の色が変わったら、ごぼう・にんじん・干し椎茸・こんにゃく・たけのこの順に炒める。じゃが芋を入れて炒めたら、鍋に調味料Aと椎茸の戻し汁を加える。具材が全てつかれる程度の水を入れ、強火で一煮立ちさせる。
- ⑧ 中火にして、アクをとり、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。粗熱がとれたら、いんげんを入れる。