

食育だより “いただきます”

令和元年6月17日

玄海小・中学校

栄養教諭 井上 恵美

朝ごはんを食べて1日を元気に過ごそう！

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは1日の元気のみなもとです。朝ごはんをしっかり食べることで、脳が目覚め、体が活動を始めます。体温が上がり、やる気が出てきます。また、朝ごはんは排便のリズムをととのえてくれます。元気うんちが出ると、勉強でも運動でも全力を発揮できます。朝ごはんを毎日食べる人は、午前中の授業にも集中することができ、学力テストや体力テストでもよい結果が表れるそうです。朝ごはんにはすごいパワーがあるのですね。小学校では17日～21日に朝ごはん調べをします。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に1日をスタートしましょう！

朝ごはんの3つのはたらき



① 頭がよくはたらく



② 体があたたまる



③ 元気うんちがでる

今月の旬食材



きゅうり

95%が水分で、夏の水分補給にぴったりなきゅうり。ただの水分ではなく、体内の余計な塩分を排出するカリウムを含む「デトックス野菜」です。みずみずしいさわやかな味わいが、サラダや和え物などに欠かせません。表面のイボが鮮度のバロメーターで、とがっているものほど新鮮です。そのまま食べてもおいしいですが、ぬか漬けにすればぬかの持つ栄養成分をきゅうりが吸収して、おいしさも栄養も一気にアップします。

おすすめ給食レシピ：さばのごまみそ焼き(4人分)

材料：さば切り身4切れ、生姜10g、ごま大さじ1
砂糖大さじ1、みそ大さじ2、
醤油小さじ2、酒小さじ2、☆水小さじ2

作り方

- ① 生姜をすりおろし、ごまをすっておく。
(チューブ生姜・すりごまでもOK)
- ② みそに砂糖を合わせ、馴染んだら醤油、酒、生姜、ごまを混ぜる。固い場合は水を少しずつ加えてのばす。
- ③ アルミホイルにさばを並べ、②をかける。
トースターで10～15分焼いてできあがり。

ごまを混ぜたみそが香ばしく、脂ののったさばとよく合います。同じタレを鮭や、鶏肉にかけてもおいしいです。



next.jp - 33342450