

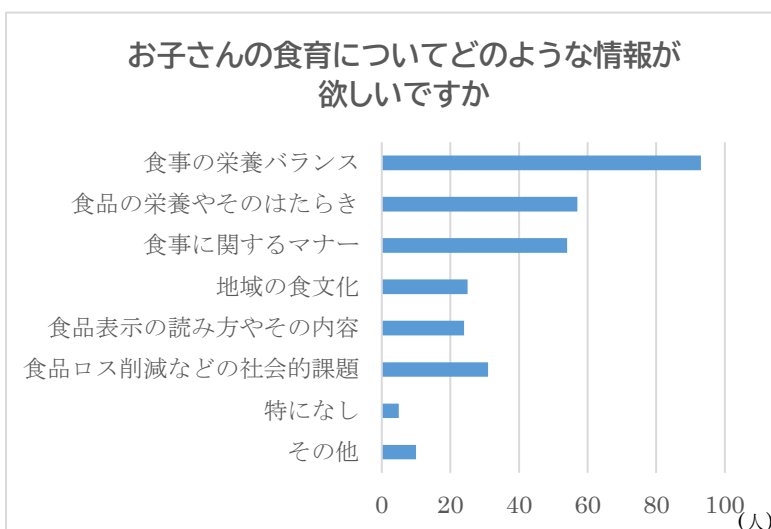
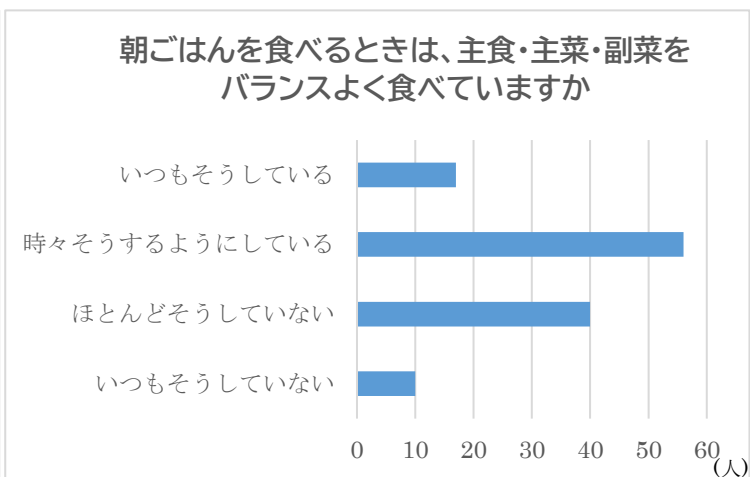
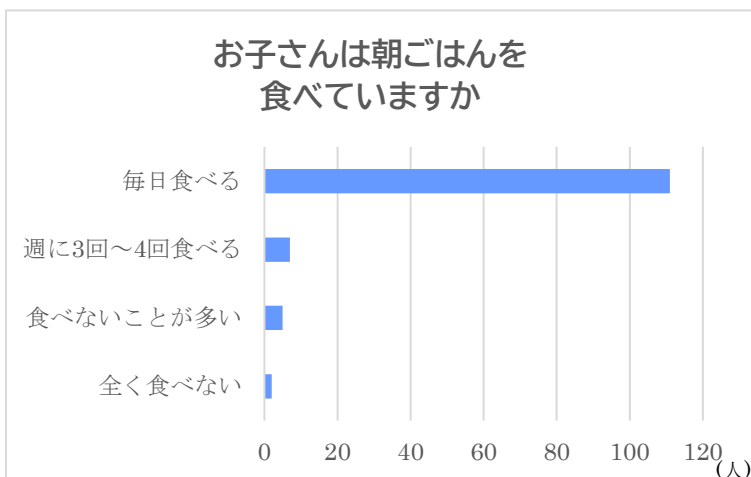
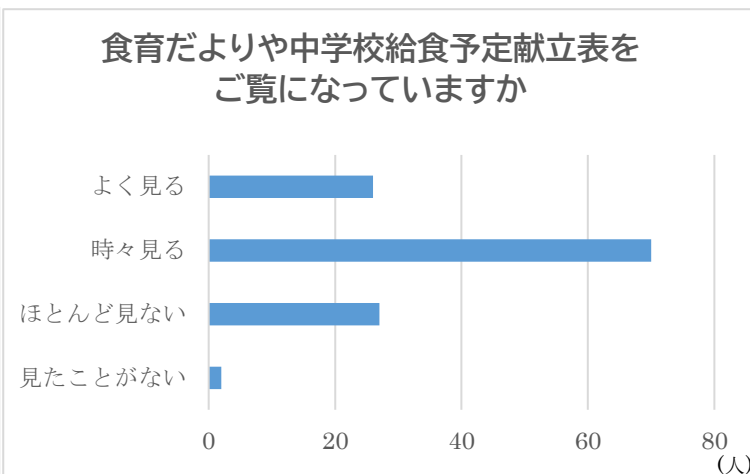
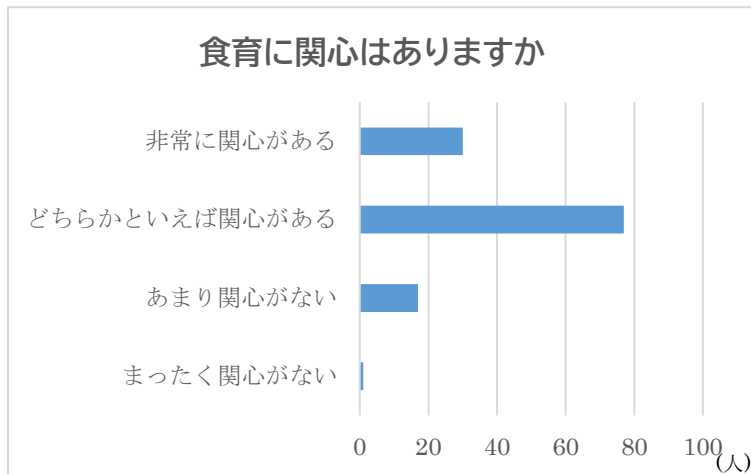
8月食育だより



令和4年8月25日
毎月19日は食育の日
八尾市立上之島中学校

平素より本校の教育活動のご協力いただき、ありがとうございます。

先日は大変ご多用な中、本校での食育への資料として活用させていただくための「食育に関するアンケート調査」へご協力いただき、ありがとうございました。(125名の回答がありました。)ここにアンケート結果をご報告させていただきます。



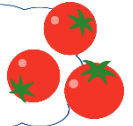
食育への関心の高さやどのようなことに関心をお持ちなのかよくわかり、大変参考になりました。今後の食育だより等の情報発信に活用させていただきます。本校では、食事の重要性、その中でも朝食について重点課題として取り組んでいます。朝ごはんを食べない理由として、食欲がない、食べる時間がないと回答がありました。子どもたちが規則正しい生活を意識し、朝ごはんを食べる重要性を理解して、自ら朝ごはんを食べようという気持ちをもてるよう取り組みたいと思います。



夏の朝ごはんレシピを裏面に掲載していますので、ご活用ください。



ミニトマトと卵のオープンサンド



材料(1人分)

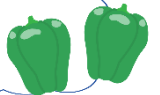
- ・食パン(6枚切り)…2枚
- ・レタス…1枚
- ・卵…2個
- ・牛乳…大さじ1
- ・ミニトマト…5個
- ・バター…8g

作り方

- ① ミニトマトのへたを取って洗い、水気を切り、半分に切る。
- ② レタスは洗って水気を切り、手で一口大にちぎる。
- ③ ボウルに卵を割り、かき混ぜたら牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 食パンはトースターに入れて焼く。
- ⑤ フライパンを火にかけて温まったら、バターを入れて溶かす。バターが溶けたら①と②を入れて軽く炒める。
- ⑥ ⑤に③を入れ、卵をかき混ぜ、卵がかたまってきたら火を止める。
- ⑦ ④に⑥を半分ずつ盛りつける。



ピーマン入りさばのみそ煮丼



材料(1人分)

- ・ごはん…お茶碗軽く1杯分
- ・パプリカ(赤)…1/4個
- ・さばのみそ煮(缶詰)…100g
- ・ごま油…小さじ1
- ・ピーマン…中2個 ※パプリカは彩りなので、ピーマンだけで作ってもいいです

作り方

- ① ピーマンとパプリカは洗ってへたと種を取り、それぞれ5mmの細切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて温め、①を入れて炒めます。
- ③ ピーマンに火が通ったらさばのみそ煮(汁は切っておく)を入れ、軽く炒めます。
- ④ 丼にご飯をよそったら、上に③を盛りつける。



中学生の時期は、乳幼児期に次いで成長が著しいといわれています。そのため、大人よりも多くとることが必要な栄養素もあります。活動するためのエネルギーのもとになる炭水化物や体をつくるたんぱく質やカルシウムなどを十分にとる必要があります。朝ごはんでもしっかりとたんぱく質やカルシウムをとることを意識してみてください。

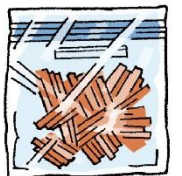
朝ごはんでもたんぱく質・カルシウムをとるのに

おすすめの食品



時短で朝食づくり

冷凍野菜を 活用しましょう



野菜を冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小わけにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小わけにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。