

# 食育だより



令和3年度 7月号

男鹿市立小中学校  
南部共同調理場

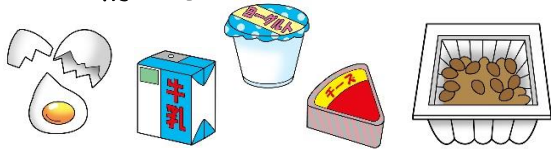
## 朝食をしっかりと食べていますか？

梅雨のじめじめとした天気<sup>てんき</sup>で体調<sup>たいちよう</sup>を崩<sup>くず</sup>しがちな人も多い<sup>ひと おお おも</sup>と思います。梅雨<sup>つゆ</sup>が明けると夏休み<sup>なつやす</sup>も間近<sup>まぢか</sup>ですね。暑<sup>あつ</sup>くなってくると食欲<sup>じよくよく</sup>が落ち<sup>お</sup>たり、疲れ<sup>つか</sup>れがとれにく<sup>な</sup>くなったりします。楽しく夏休み<sup>なつやす</sup>を過ごす<sup>す</sup>ためにも、今<sup>いま</sup>のうちから規則<sup>きぎ</sup>正しい生活<sup>せいいかつ</sup>をし、食事<sup>じしょく</sup>の内容<sup>ないよう</sup>にも気<sup>き</sup>をつけましよう。特に朝ごはん<sup>あさごはん</sup>は、健康<sup>けんこう</sup>的な生活<sup>せいいかつ</sup>リズム<sup>リズム</sup>をつくり、1日<sup>いちにち</sup>を元氣<sup>げんき</sup>に過<sup>す</sup>ごすための大切<sup>たいせつ</sup>な食事<sup>じしょく</sup>です。



しゅ しょく 主食	しゅ さい 主菜	ふく さい 副菜 (汁物)
		
<p>ごはんやパンなどの穀物<sup>こくもつ</sup>に含まれる炭水化物<sup>たんすいかぶつ</sup>(糖質<sup>とうしつ</sup>)は脳<sup>のう</sup>や体<sup>からだ</sup>のエネルギー源<sup>えんじゆりげん</sup>になります。</p>	<p>たんぱく質<sup>たんぱくしつ</sup>や脂質<sup>ししつ</sup>は体<sup>からだ</sup>を作る材料<sup>ざいりよう</sup>となります。体温<sup>たいおん</sup>を上げ、長時間<sup>ちゆうじかん</sup>のスタミナ源<sup>せむいげん</sup>としても役立<sup>やくだ</sup>ちます。</p>	<p>体<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちゆうし</sup>を整<sup>ととの</sup>えるビタミン・無機質<sup>むきしつ</sup>(ミネラル)。主食<sup>しゅしょく</sup>や主菜<sup>しゅさい</sup>の栄養<sup>えいよう</sup>が体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>でうまく働<sup>はたら</sup>くようにします。</p>

### 忙しい朝には…



残り物<sup>のこもの</sup>の野菜<sup>やさい</sup>やおかず<sup>い</sup>を入れた玉子焼き<sup>たまごや</sup>や、牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>・ヨーグルト<sup>たいおん</sup>・チーズ<sup>ちーず</sup>などの乳製品<sup>にゅうせいひん</sup>、納豆<sup>なっとう</sup>、小魚<sup>こぎかな</sup>の佃煮<sup>つくだに</sup>などで、たんぱく質<sup>たんぱくしつ</sup>を補<sup>おぎな</sup>います。具<sup>ぐ</sup>たくさん<sup>しるもの</sup>の汁物<sup>えいよう</sup>があると栄養<sup>えいよう</sup>バランスアップ!

## あさ 朝ごはんをしっかりとるには？

ゆうしょくからちょうしょく、7～9時間<sup>じかん</sup>は時間<sup>じかん</sup>を空<sup>あ</sup>けると、自然<sup>しぜん</sup>とお腹<sup>なか</sup>がすきます。起きてから30分<sup>ふん</sup>ほどすると食欲<sup>じよくよく</sup>が出<sup>で</sup>やすいので、早起<sup>はやお</sup>きすることも大切<sup>たいせつ</sup>です。



### なつ よぼう 夏バテ予防に！～スタミナ納豆～

#### 〈材料〉

- ・鶏挽肉…150g(料理酒小さじ1をかける)
- ・ごま油…大さじ1
- ・おろししょうが・にんにく…各少々
- ・挽き割り納豆…150g
- ・ねぎ…1/3本(みじん切り)
- ・しょうゆ…大さじ1 ・みりん…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1 ・タバスコ…少々

#### 〈作り方〉

- ①鍋にごま油、しょうが、にんにく、肉を加えてぼろぼろになるまで炒める。
- ②納豆とねぎを加えて軽く炒め、味付けして出来上がり。