

立野小 × 大増中 食育だより 月号

9年間 食べるの大好き♡

今年度より立野小学校、大増中学校で、文部科学省つなげる食育を委嘱することになりました。今年度は、食育だよりをパワーアップさせ、小学生から中学生までの9年間につなげる食育の内容をお伝えします。立野小学校 栄養教諭 布目と 大増中学校 栄養士 山口 がい作成いたします。ぜひ、お子さんと一緒に読んでいただくと、家庭での話のたねにしたいと思っています。

しょうかいします

立野小学校に食育キャラクターができました!!
名前は **たてのん** と **マッシー**。
食育大好き♡ 頭の稲穂が、
チームのアイコン! 立野の森で生まれよ!



©2018
大増中マスコット マッシー

小学生・中学生・大人...健康でいるために大切な3つのこと

ずっと元気で健康に生きていくために大切なことが3つあります。どれもとても大切で、わかることのできないことです。

うんどう

日頃から体を動かし、汗をかいたり、体温を上げておきましょう。気温が高く、なつきたら水分補給はこまめにしましょう。

しょくじ

朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう!!

すいみん・休養

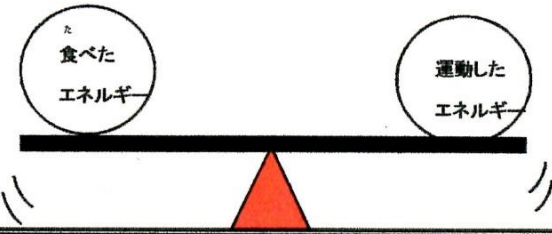
夜更かしせず、睡眠時間は十分にしよう。早起きを心がけると寝つきもよくなり生活リズムが整います。

3つをしっかりとすると、体は元気で健康でいられますよ!! さらに...
早寝・早起き・朝ごはんにも気をつけると、
より健康でいられます! がんばろう!!



食事と運動のつながりとは?

成長期のみなさんは、食べる量と運動する量のバランスがとても大切です。どちらかに偏るようなことがあると、体調を崩しやすくなり、生活習慣病の原因となります。また、ケガもしやすくなります。



食べた (摂取) エネルギーと運動した (消費) エネルギーのバランスが大切です

★ バランスよく食べましょう ★

肉や魚・卵などは、血や肉を作る食べ物ですが、そればかり食べていても丈夫な体は作られません。力や熱となる米や小麦、体の調子を整える野菜や果物などをバランスよく食べることで、元気に運動ができる丈夫な体を作ることができます。

★ よくかんで食べましょう ★

よくかんで食べることで、口の中の唾液が食べ物と合わさり、体の中に栄養として吸収されやすくなります。また、歯やあごが丈夫になります。



給食レシピ ~作ってみませんか!~

ビビンバ

立野小学校でも!
大増中学校でも!!
大人気!!!

- 〈材料〉4人分
- 豚もも肉 240g
 - せんまい水煮 70g
 - しょうが・にんにく 2gずつ
 - 砂糖 大さじ1/2
 - しょうゆ 大さじ1
 - 酒 小さじ1
 - ごま油 小さじ1
 - しょうゆ 大さじ3/4 ← 仕上げ
 - サラダ油 小さじ1
- お肉の具
- 小松菜 220g
 - 大豆もやし 95g
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 酒 大さじ3/4
 - ごま油 小さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 白ごま 小さじ1
- 野菜の具

- 〈作り方〉肉の具用
- ① 豚肉は細くせん切りにする。せんまいは2cmに切る。しょうがをすりおろす。
 - ② 肉に砂糖、しょうゆ、酒、ごま油で下味をつける。
 - ③ フライパンに油を熱し、②を炒める。
 - ④ 肉に火が通った後、せんまいを加えて炒め、仕上げ用のしょうゆを入れて味をととのえます。
- 野菜の具用
- ① 小松菜は2cmに切る。もやしは長ければ切る。
 - ② 野菜はそれぞれゆで、冷却する。
 - ③ ひえたら和える。
 - ④ 調味料をあわせてたれを作る。
 - ⑤ 白ごまは、す、すり、食べる時にあえる。

ビビン は混ぜる
バ はごはん
という意味で、
韓国のみぜごはんです。
ごはんのみぜを
食べる料理です。

中学校では、野菜の具にトウバンジャンを1人0.5g入れています。
大人はみぜをつけてます*

