

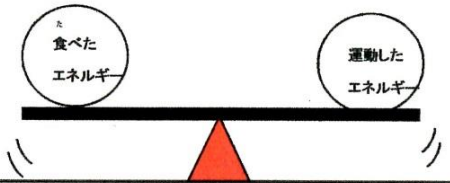
# 立野小 × 大増中 食育だより 月号

## 9年間 食べるの大好き♡



### 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 ★

★ よくかんで食べましょう ★

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。



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 が作成いたします。ぜひ、お子さんと一緒に読んでいただき、家庭での話のきっかけ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 といい呀。  
系合食大好き♡頭の糸絡み♡  
チャームポイント! 立野の森で生まれた!



たてのんとマッシーも登場するよ!!

©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。

### うどん

日頃から体を動かし、汗をかく体制におさまらねば。気温が高くなってきたら水分補給はこまめにやらないと。

### 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付けて食べましょう!!

### すいみん・休養

夜更かしせず、睡眠時間は十分に取るようにしましょう。早起きと心掛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るよ!! さらに...  
**早ね・早起き・朝ごはん**にも気を付けて  
より健康でいられるよ!!

## 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
  - しょうがのんにく 2g
  - 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1/2
  - 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1/2
  - 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 肉に火が通ったら、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止める。
- 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、すいて、食べる時にあえる。

ビビンバは混ぜる  
バはごはん  
という意味で、  
韓国のまぜごはんです。  
ごはんとまぜて  
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。  
大人は調味料  
です\*

