

食育だより No. 4

大阪市立真田山小学校

毎月19日は
食育の日

しっかり食べよう 朝ごはん！

朝ごはんチェック！

★いつも食べているものに○をつけましょう。

- () ①主食（ごはん・パン・めん類など）
- () ②主菜（肉・魚・卵・大豆製品を多く使ったおかず）
- () ③副菜（野菜・海藻などを多く使ったおかず）
- () ④汁物や飲み物

○がたくさんつけば、栄養のバランスがととのいます。

くだものをつけると、ビタミンCなどがとれて、さらに効果的です。



朝ごはんはなぜ大切？



- ①下がった体温が戻り、元気に活動することができる。
- ②脳のエネルギー源となり、学習や仕事に集中できる。
- ③朝の排便をスムーズにし、排便の習慣が付きやすい。
- ④生活リズムがととのい、肥満の予防になる。



大人も子どもも、朝ごはんをおいしく食べて、1日元気に！

区内の小学生が考えたおすすめ朝ごはん

今年度の夏に、天王寺区保健福祉センターが実施主体で、「天王寺区朝食レシピコンテスト」が実施されました。入賞作品を紹介します。

さいゆうしょう
最優秀賞

栄養満点!! ベジヌードルミルク味噌汁としらす大葉おにぎり

しらす、天かす、大葉、ごまのおにぎり！

にんじん、ごぼう、かぼちゃ、だいこん、ズッキーニをピーラーで、ニラ、キャベツ、ねぎはキッチンバサミで麺状にする。いためて、だしで煮て、みそで味つけ後、牛乳を入れて仕上げる。



わたしがひとりで作れるごはん

ゆうしょうしょう
優秀賞

キャベツにウインナー、チーズをのせて、その横にパンをおいて焼く。ココアに牛乳を混ぜる。

せいろでかんたん♪ 野菜たっぷり朝食

食パンをくりぬき、そこに卵をわり入れる。ブロッコリー、にんじん、キャベツ、さつまいもなどと一緒にせいろに入れて、5～10分蒸す。



まごわやさしい朝ごはん

ご飯に、棒でたたいた長芋、塩昆布、梅干し、とうふ、しらす、ブロッコリースプラウト、ごまをのせ、めんつゆ、ごま油を少しかける。

ゆうしょうしょう
優秀賞



夏色ピザ

パンに、トマトをいためて作ったトマトソースをぬり、ベーコン、じゃがいも、コーン、チーズをのせて焼く。

