

## 9月の食育目標 『バランスのとれた食事をしよう』

主食・主菜・副菜をそろえて食べると、栄養バランスが整います。

### 主食



主食は、主に体を動かすエネルギーとなる、ごはん・うどん・めん類などの料理です。

### 主菜



主菜は、お肉・魚・卵・豆類など、おもに体を作るものになる食べ物を使った、食事の中心となるおかずです。

### 副菜



副菜は、野菜など、主に体の調子を整える食べ物を使った料理です。

### 牛乳・乳製品

### くだもの



牛乳・乳製品でカルシウム、くだものでビタミンCなどを意識してとりましょう。

### 副菜(汁もの)



汁ものに野菜や海そうなどをたっぷり入れると、栄養たっぷりです。

バランスのよい朝ごはんを食べて、夏ばてしらずの体をつくりましょう。

〈朝ごはんのはたらき〉

脳も目覚める!

元気はつらつ!

おなかスッキリ!

今日も朝ごはんでは頭がシャキーン!

ごはんやパンなど炭水化物を多く含む主食は脳にエネルギーを与えて、脳を目覚めさせるはたらきがあります。



朝ごはんでは体をウォームアップ!

朝ごはんを食べると体温が上がり、1日の始まりを全身に知らせます。とくに肉、魚、卵、大豆製品などの食べ物に多く含まれるたんぱく質は、体温を上げる効果が高いことが知られています。



朝ごはんの後は、毎日スッキリ!

朝ごはんを食べるとおなか(胃や腸など)が動き出します。毎日決まった時間に食べることで、毎朝便通をよくします。とくに野菜やくだものには食物せんいや水分が多く含まれ、便通を助けてくれます。



### 地元食材の紹介 『小松菜』

尾津町で村上さんが栽培されています。柔らかく、新鮮でおいしい小松菜です。



給食レシピ (9月6日に給食で作ります)

### ヤンニョムチキン

- (材料 4人分)
- ・鶏もも肉 200g
  - ・片栗粉 小さじ2
  - ・揚げ油
  - ・コチュジャン 小さじ1
  - ・濃い口しょうゆ 小さじ1
  - ・酒 小さじ1
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・トマトケチャップ 小さじ2
  - ・ごま油 小さじ1/2
  - ・にんにく 1かけ

- (作り方)
- ①鶏もも肉は一口大に切る。にんにくは、みじん切りにする。
  - ②カッコ内の材料を鍋に入れ、加熱し、混ぜ合わせる。
  - ③鶏もも肉に片栗粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。
  - ④③の鶏肉を②に入れて、混ぜ合わせる。

ヤンニョムのソースで、食欲が増します。