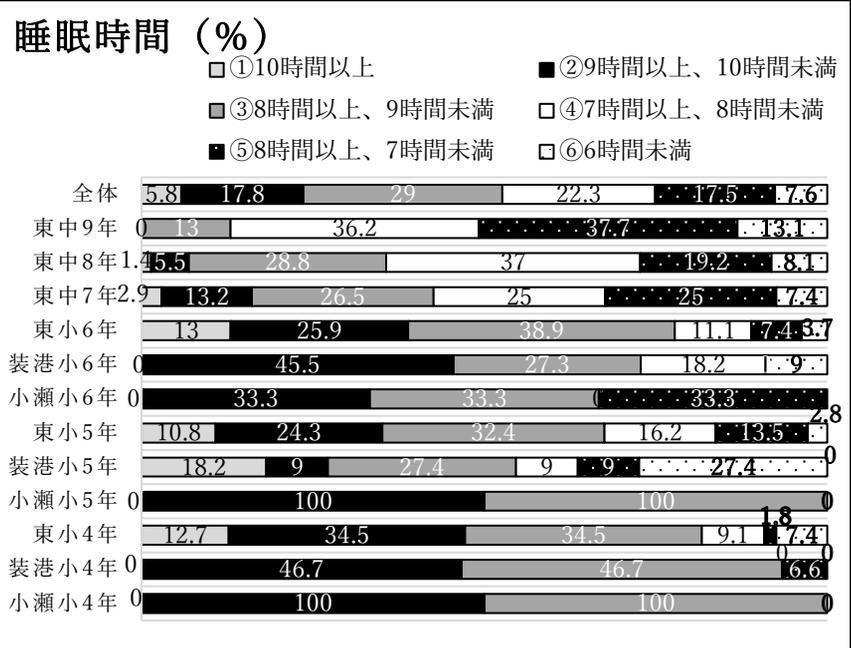
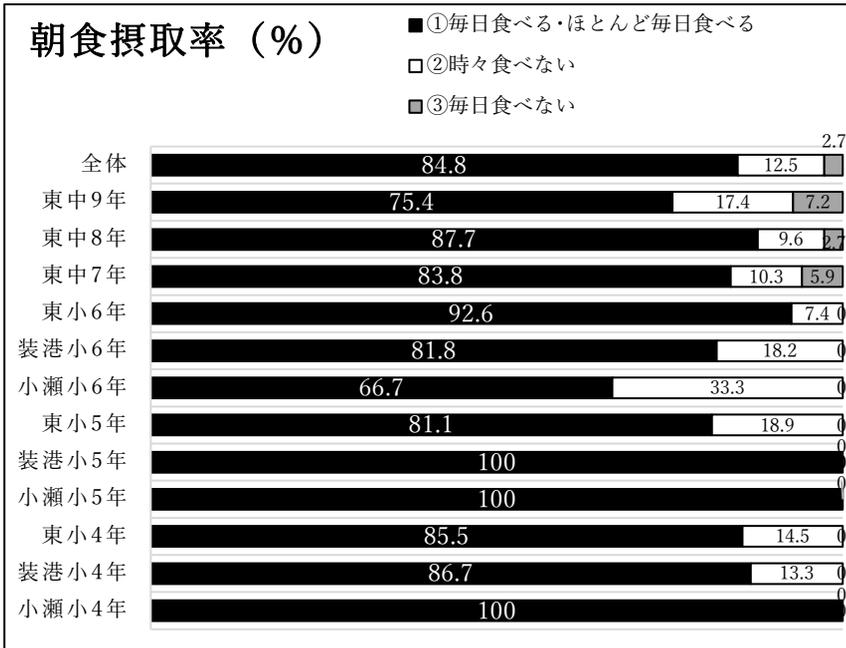


10月の食育目標 『けんこうなからだをつくろう』

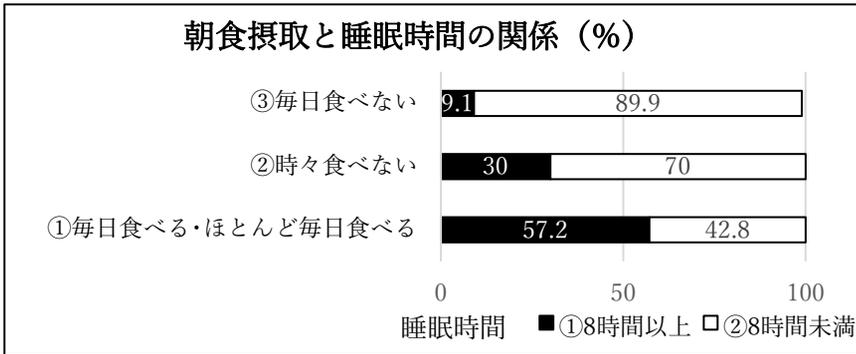
生活リズムをととのえ、毎日元気にすごせます。1日の生活を見直してみよう!

【岩国ひがし学園 食生活・生活習慣アンケート結果 (4年生~9年生で5月に実施)】

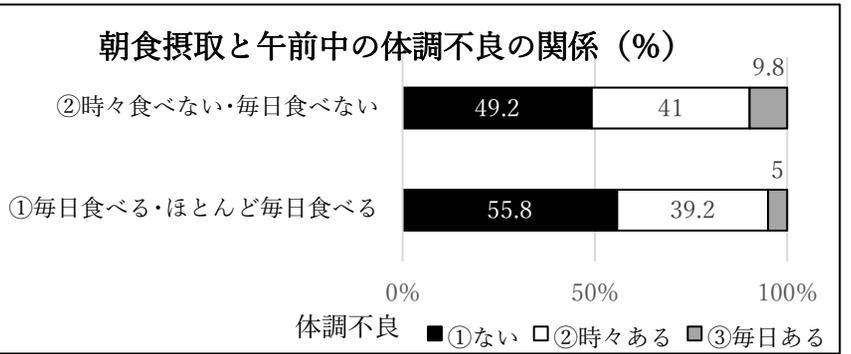


朝食を食べない理由は「時間がない」「食欲がない」が多いです。

学年が上がるにつれ、睡眠時間が短くなっています。



朝食を食べない人は、睡眠時間が短い傾向にあります。



朝食を食べないの方が、午前中に体調不良を感じる人が多いです。

~栄養(食事)、運動、休養(睡眠)のバランスがとれた健康生活をしよう!~

起床

決まった時間に自分で起きることができる。

朝ごはん

毎日、朝ごはんを食べてから学校へ行く。

給食

給食をしっかり食べている。

運動(遊び)

屋外で友だちと体を動かして遊ぶ。

体を動かすのがおっくう。家の中で毎日ゴロゴロしている。

睡眠

決まった時間に寝て、十分に睡眠をとる。

岩国れんこんをつかった給食レシピ ~岩国伝統野菜の岩国れんこんが旬をむかえます~

作ってみよう! 給食レシピ (10月3日の給食)

チキンチキンれんこん

(材料4人分)

- ・とりもも肉 140g
- ・岩国れんこん 中1節
- ・片栗粉 大さじ3
- ・揚げ油
- ・レモン果汁 小さじ1
- ・濃口醤油・酒 各小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・水 大さじ2

(作り方)

- ① れんこんは5mmのいちよう切りにする。とり肉は、一口大に切る。
- ② 調味料を合わせて加熱し、レモン果汁を入れる。
- ③ 鶏肉とれんこんに片栗粉をまぶし、170°Cに熱した油で揚げる。
- ④ ③に②のタレをからめる。
※ゆでたむぎ枝豆を入れると、彩りがよくなります。

作ってみよう! 給食レシピ (10月26日の給食)

岩国れんこんのピザトースト

(材料2人分)

- ・食パン 2枚
- ・岩国れんこん 1cm
- ・たまねぎ 1/8個
- ・冷凍とうもろこし 20g
- ・ウインナー 4本
- ・オリーブ油 小さじ1/2
- ・ピザソース 30g
- ・ピザ用チーズ 30g

(作り方)

- ① れんこんは薄くスライスし、下ゆでする。
- ② たまねぎは薄くスライスし、ウインナーは5mm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②とうもろこしを炒め、ピザソース・①を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 食パンに③をぬり広げ、チーズをのせて、トースターで焼き色がつくまで焼く。