

# しょくいく 食育だより NO.5

東小学校



栄養教諭 山田  
2020.6.19 作成

## 7月の給食目標 ～暑さに負けない食生活をしよう～

毎日朝ごはんを食べて、元気に1日をすごしましょう。

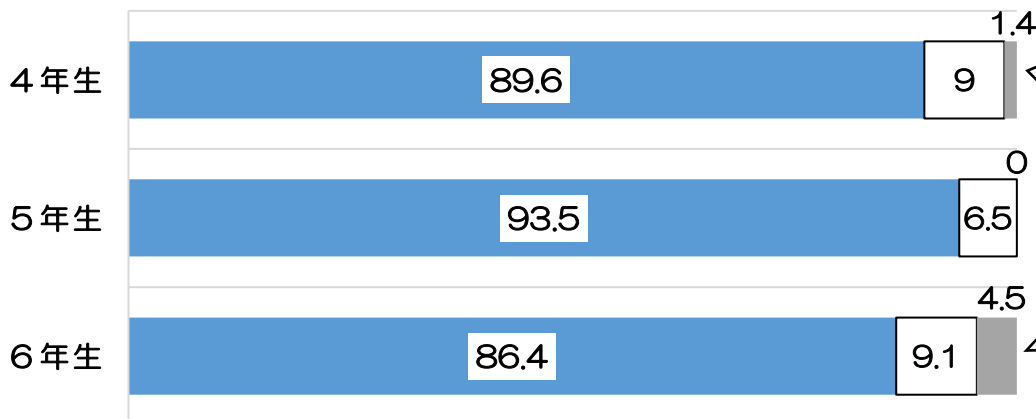


この3つができれば、元気になるよ!

4年生～6年生が、5月に食育アンケートを行いました。

### 朝ごはんを食べていますか？ (%)

■毎日食べる・ほとんど毎日食べる □時々食べない ■毎日食べない



特に6年生が、朝ごはんを食べない人が多いです。



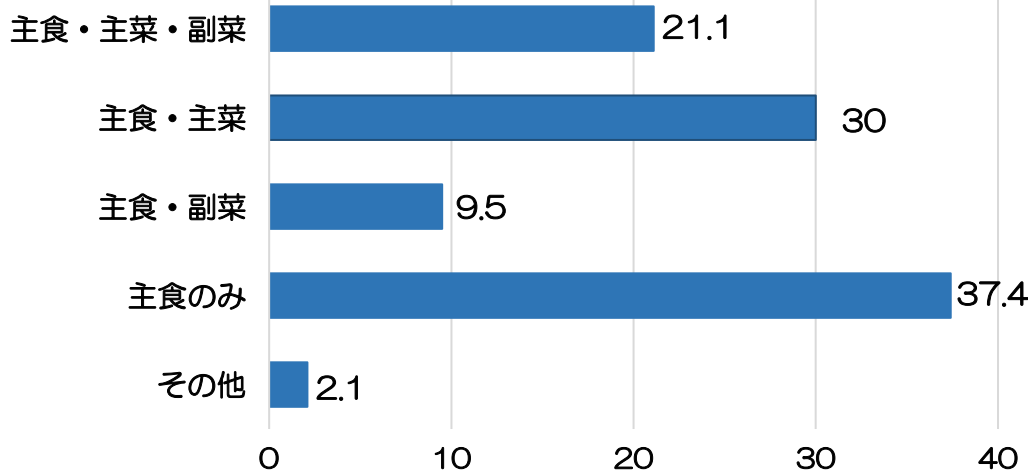
朝ごはんは、午前中の活動のエネルギー源です。勉強や運動をがんばるために、毎日食べてください。



時間がない、食欲がない、という理由で、朝ごはんを食べない人がほとんどです。



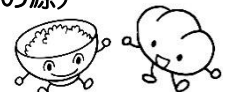
### 朝ごはんの内容 (%)



主食のみの人が多いです。お昼前にエネルギー不足になってしまいます。

### ～朝食をステップアップ～

①主食 (パワーの源)



②主菜 (筋肉や血のみなもと)



③副菜 (体の調子を整える)



### 作ってみよう! 給食レシピ ピーマン昆布

【材料】 ※4人分のレシピです。

- ・ピーマン 3個
- ・塩昆布 8g



【作り方】 とってもかんたん!

- ①ピーマンを千切りにし、熱湯でサッとゆでる。
- ②①を、塩昆布で和える。

(1人あたり栄養量) エネルギー 10kcal  
たんぱく質 0.8g 塩分相当量 0.5g

### 給食委員会が考えた食育標語

～6月の食育月間に標語を紹介しました～

- ★朝ごはん 食べて元気に すごそうよ
- ★朝ごはん 元気になる エネルギー
- ★朝ごはん たくさん食べて 元気です
- ★にがてでも ちゃんと食べよう のこさずに
- ★かたよらず バランスよいと 健康だ
- ★すききらい なくすと給食 おいしいよ
- ★ありがとう 命に感謝 いただきます



東小学校ホームページに、人気の給食レシピをのせています!

どんどんレシピを増やしていく予定です。ぜひ、親子でつくってみてください。

