

給食だより

2019
3月

三島市立沢地小学校

家の人と読んでください

3月の栄養目標 バランスよくなんでも食べよう

栄養バランスをチェックしてみよう！

食べ物は、体内でのおもなはたらきによって、3つに分けることができます。健康をたもつためには、この中からバランスよく、いろいろな食品をとることが大切です。ダイエットをしたり、好きなものばかり食べたりすると偏りが出て、必要な栄養素がとれなくなるので気をつけましょう。



おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品

食事を作るときや、外食や中食で料理を選ぶときには、3つのはたらきをもつ食品がすべてふくまれるように選ぶと、栄養のバランスのとれた食事になります。



朝食を食べて元気にすごそう！

脳のエネルギーになる

体が目覚める

血流がよくなる



体温が上がる

排便を促す

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには…

<p>早起きをする</p> <p>早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。</p>	<p>時間を決める</p> <p>同じ時間に食べると、次第に習慣になります。</p>	<p>夜食は食べない</p> <p>夜遅くに食べると、朝に食欲がわかきません。</p>
--	---	--

朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ

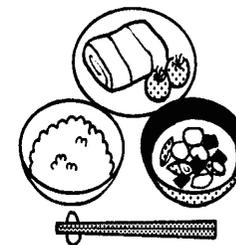


みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。



献立紹介 さわらの香味焼き



〈材料 4人分〉

- | | | | |
|--------|---------|-------------------------------|--------|
| さわら切り身 | 60g×4人分 | にら(1cm幅に切ったもの) | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ3 | ごま油 | 小さじ1/2 |
| 酒 | 小さじ2 | 砂糖 | 小さじ1/2 |
| みりん | 小さじ1 | 〈作り方〉 | |
| にんにく | 3g | ① しょうゆ・酒・みりん・にんにく・古根をミキサーにかける | |
| 古根 | 3g | ② ①に、にら、ごま油、砂糖を入れ混ぜる。 | |
| | | ③ ②で、さわらに下味をつけて焼く。 | |