

おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



「はやね(早寝)はやおき(早起き)朝ごはん」で 元気いっぱい♪

ぼくの元気のひみつは、毎日の「はやね(早寝)はやおき(早起き)朝ごはん」！
新学期が始まったみんなにも元気な一日を過ごしてほしいな。

ぼくの一日を紹介するよ♪

はや お 早起きからはじめよう！

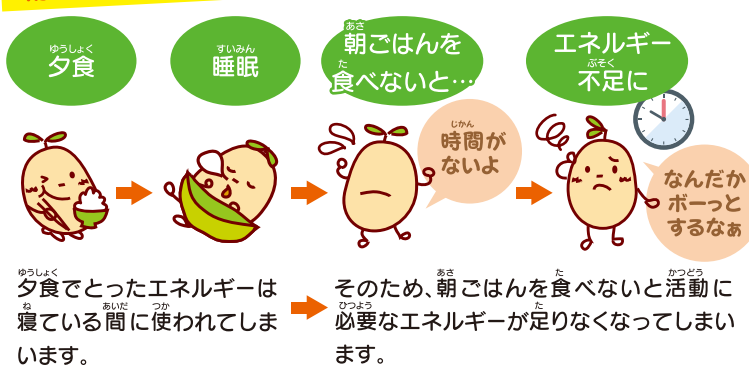
おはよう！早起きをすると、規則正しい生活リズムが身につくよ。カーテンを開けて朝の光をしっかりと浴びて、さわやかな朝を迎えよう♪



まずは8分早く起きて、余裕のある朝を心がけよう！



あさ 朝ごはんを食べないと、脳やからだはエネルギー不足！



あさ 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べて、からだや脳にエネルギーチャージ★勉強も運動もがんばれるね！
朝ごはんをしっかりと食べて、元気な一日をスタートしよう♪

ぐっすり眠るヒケツ

寝る1時間前から、テレビ、スマートフォン、ゲームはしないようにしているよ！



寝る1時間前までにお風呂に入るようにしているんだ。



ぐっすり眠ろう！

ぐっすり眠ると朝スッキリと起きることができるね。しっかり睡眠をとって、明日も元気に過ごそうね♪
部屋を暗くしておやすみなさい。



だれ いっしょ た きょうしよく

誰かと一緒に食えること「共食」は いいこといっぱい♪

「共食」とは、一人で食事をするのではなく、家族や
お友だち、地域の人など、誰かと共に食事をする事です。



みんなと
コミュニケーションを
とることができるね

たの
楽しく、
た
おいしく食えることが
できるね

きそく ただ じかん
規則正しい時間に
た
食えることが
できるね

えいよう
栄養バランスの
よ
しよくじ
良い食事が
できるね

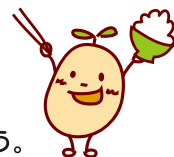
しよくじ
食事のマナーが
み
身につくね

しよくぶんか し
食文化を知り、
つた
伝えることが
できるね



「こしよく」って何だろう？

みなさんは食事をするとき、6つの「こしよく」に
なっていますか？ 心も身体も健康に過ごすために、
次の「こしよく」に気をつけ、楽しくおいしく「共食」しましょう。



ひとり た
一人で食えること



かぞく
家族がそれぞれ
じぶん
自分の好きなものを
た
食えること



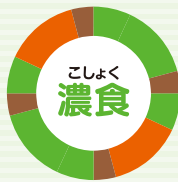
じぶん
自分の好きな
き
決まったもののしか
た
食べないこと



しよくよく
いつも食欲がなく、
た
食べる量も少ないこと



パンやめんなどの
こな
粉を使った主食を
この
好んで食えること



あじ こ
味の濃いものを
この
好んで食えること





「嫌い箸」をしませんか？

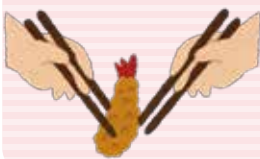


「嫌い箸」とは、してはいけない箸の使い方のことです。

みんなで楽しくおいしく食事ができるように、箸の使い方について気をつけましょう。

はしわた 箸渡し

はし はし た もの
箸と箸で食べ物の
やりとりをすること



さ ばし 刺し箸

りょうり はし つ
料理に箸を突き
刺して食べること



ねぶり箸

はし
箸についたものを
口でなめること



よ ばし 寄せ箸

しよつき はし てまえ
食器を箸で手前に
ひきよせること



まよ ばし 迷い箸

りょうり
どの料理を
食べようか迷い、
料理の上で箸を
動かすこと



つくってみよう! 健康レシピ



ほけんじょえいようし
保健所栄養士

ちえちゃん
おすすめ!



◆ ひじきと大豆のサラダずし ◆

みんなでつくってわいわい食べよう♪



やさい
野菜たっぷり
おすし
レシピだよ!!

●材料【4人分】●

ごはん……茶わん2杯分(米1合)
ひじき(乾燥)……小さじ4
水煮大豆……大さじ2
ロースハム……4枚
コーン(缶詰)……大さじ2
新玉ねぎ……中1/4個
レタス……1/2個
ミニトマト……8個
フレンチドレッシング……大さじ3

●作り方●

- 1 ひじきは、水にひたして戻し、ゆでて冷まし、水けをきる。
- 2 ロースハムは5mm角に、新玉ねぎはみじん切りにする。ミニトマトは8等分に切る。
- 3 粗熱をとったごはんにはじきとロースハム、新玉ねぎ、大豆、コーンを加え、フレンチドレッシングで和える。
- 4 レタスを適当な大きさにちぎりミニトマトと一緒に盛り付ける。

はる しゅん やさい
～春からが旬の野菜～ レタス、春キャベツ
きぬさや、アスパラ、新玉ねぎ、たけのこなど



こどもまつりでまめ吉と食育体験をしよう!

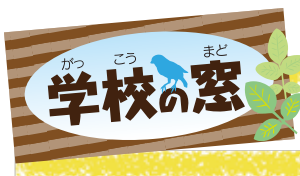


にちじ
日時

4月29日(日・祝) 30日(月・振替休日) 午前10時～午後3時

ばしょ
場所

とのはしかりゅうおとがわかせんじき
殿橋下流乙川河川敷



食事アンケートの結果から ～栄養バランスのよい朝食を目指そう～



岡崎市では、平成29年5月に食事アンケート調査を市内小学校5年生1,270名と中学校2年生668名を対象に実施しました。学校給食や家庭での食事の様子、郷土料理の認知度などを聞いたところ、朝食について気になる結果が出ました。朝食を毎日食べている割合が小学生で89.2%、中学生で80.6%となり前回の調査(平成26年度実施)に比べて小中学生ともに減少していました。食べていると答えた小中学生のうち、その内容が「黄のグループの食べ物のみ」「赤のグループの食べ物のみ」「緑のグループの食べ物のみ」「お菓子やジュースのみ」など単品の食事をしている子がいました。また、小学生で51.8%、中学生で51.4%が朝食で野菜を食べていないことがわかりました。こういった現状を踏まえて、岩津中学校1年生で「朝食の内容を考えよう」というテーマで授業を行いました。栄養バランスのよい朝食を食べると、学力調査の点数が高くなるというグラフを見せました。授業後の感想では「朝食をとると、テストの平均が高くなるので、毎日食べたいです」「バランスよく朝食をとれば勉強ができるようになるから食べたいです」という声が出ました。今後は、朝食を食べると、眠っていた体や脳が目覚め、集中力を高めるという朝食の役割を繰り返し伝えていきたいと思えます。さらに、子供たちの朝食及び栄養バランスのとれた朝食摂取率を高めるには、家庭の協力は欠かせません。家庭で、朝食のことを話題にして、その大切さを再認識していただき、朝食を進んで食べる児童生徒が増えることを心から願っています。

※平成29年度の所属先を記載しています。岡崎市立岩津中学校 栄養教諭 酒井恭子

【お詫びと訂正】

前号の「学校の窓」のタイトルに誤りがございました。

御迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げますとともに、以下のとおり訂正いたします。

誤:「もっと楽しく食事をしよう～1年生めざせ、おはし名人～」

正:「体の健康は歯と口の健康から～小学生からよく噛む習慣を身につける～」

学校給食メニュー & ベジタブルスイーツ コンクール



～みなさんが考えた学校給食メニュー&ベジタブルスイーツを募集します～

学校給食メニューコンクール

テーマ みんな食べたくなる!地元野菜の給食

その他 なす、もやし、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、ねぎ

の中から、少なくとも2つ以上使用してください。

●優秀メニューは給食として登場する予定です。

ベジタブル スイーツコンテスト



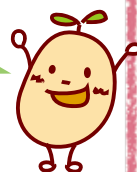
テーマ ベジタブルスイーツで
おかざきしん やさい だいす
岡崎市民は野菜大好き!

「野菜を食べる量が増える」、「野菜が大好きになる」ようなベジタブルスイーツを募集します。

共通内容

- 市内の小中学生対象(3名以内のグループでも大丈夫です。)
- 応募用紙にレシピ名と作り方を書いて、写真をつけて送ってください。
- 応募用紙は市ホームページからダウンロードするか、学校の給食主任の先生からもらってください。
- それぞれの募集内容の詳細は市ホームページまたはチラシをご確認ください。

たくさんのご応募
おまちしています!



岡崎市 学校給食メニューコンクール

検索

岡崎市 ベジタブルスイーツコンテスト

検索

●応募締切は、平成30年6月29日(金)です。