

けん こう しょく いく
おかざき健康・食育だより

きち つう しん
まめ吉通信

おかざき し けん こう しょく いく
岡崎市健康・食育
キャラクターまめ吉だよ!
はじめましてのお友だち、
よろしくね♪

2019
はる ごう
春号

きち
まめ吉のげんきの
あさ
ひみつは朝ごはん!

とも ぼしゅうちゅう
お友だちも募集中だよ。
ぜひフォローしてね!

@mamekichi_oka
@mamekichi.okazaki
まめ吉 岡崎 Facebook

けん さく
検索

まめ吉のげんきの
ひみつを見よう!

ぼくが毎日
げん き
元気いっぱいなのは、
あさ
朝ごはんをしっかりと
た
食べているから!
なぜあさ
朝ごはんが
たい せつ
大切かというと...



1



よる
夜ごはんを
しっかり食べても、

エネルギー満タン!



ね
寝ているあいだに
エネルギーが
つか
使われているよ。

2



あさ
だから、朝ごはんを食べないで
で
お出かけすると



じ かん
時間が
ないよ~



なんだか
ボーっと
するなあ

べんきょう うんどう つか
勉強や運動に使う
エネルギーが
なくなっちゃうんだ。

エネルギー ゼロ...

3

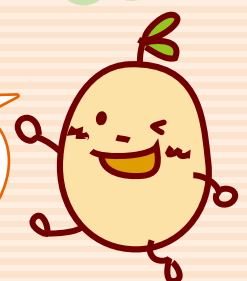


あさ
朝ごはんを食べて、
のう
脳やからだに
エネルギーチャージ
することがとっても
だい じ
大事なんだね!



はや ね はや お あさ
早寝早起き朝ごはん
いっしょ
ぼくと一緒に
げん き
元気いっぱいの
まいにち
毎日にしよう!

4



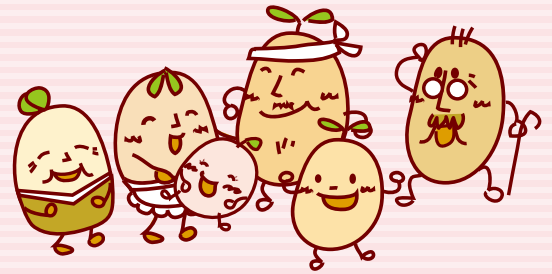
あさ

朝ごはん

ステップ

Step 1・2・3

はやねはやおあさ
早寝早起き朝ごはん
みんな元気いっぱい!



ステップ Step 1

ふだん朝ごはんを食べないお友だちへ

朝ごはんを習慣にしよう!

バナナ、ヨーグルト、ロールパン、おにぎりなど、
なにか少しでも食べることから始めてみよう。



ステップ Step 2

毎日朝ごはんを食べているお友だちへ

バランスを考えよう!

ごはん、パン、めんなど(主食)

魚、肉、卵、大豆製品のおかず(主菜)

野菜のおかず(副菜)

の3種類をそろえて朝ごはんを食べると

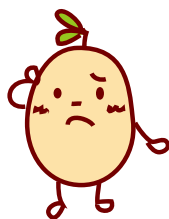
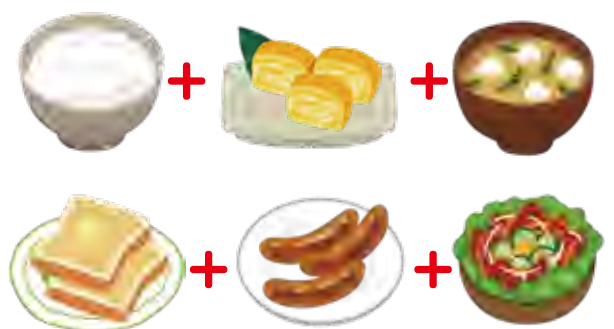
バランスがよくなって、

もっと元気な1日を過ごせるんだ!

しゅしよく
主食

しゅさい
主菜

ふくさい
副菜



でも、朝ごはんのときに
野菜を食べている
お友だちが少ないみたい…。

ステップ Step 3

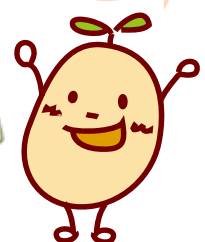
「朝ベジ」しよう!

朝ごはんに野菜を食べること

朝ベジするとおなかがスッキリして勉強も運動もがんばれそう♪
ばくと一緒に朝ベジを習慣にしよう!



ばくのおうちでは、
ミニトマトやカット野菜で
朝ベジしているよ～!





みんなでごはんを食べて 今日から食事マナーマスターに♪

みんなで一緒にごはんを食べると「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや箸の持ち方など、たくさんの食事マナーが身につくよ。

みんなで食べると
おいしいね!



みんなでチェックしてみよう!

- ☐ 食事のあいさつをしているかな?
- ☐ きれいに箸を持っているかな?
- ☐ きれいな姿勢かな?
- ☐ 食器の並べ方は合っているかな?



つくってみよう! 健康レシピ



保健所栄養士
ちえちゃん
おすすめ!



◆朝のおひさま卵◆



朝ごはんをしっかり食べて、元気な一日を
スタートしよう!

電子レンジで簡単クッキング! ⚠ 卵に必ず穴をあけてね

●材料(一人分)

- キャベツ.....70g
- ツナ缶(油漬け).....小1/2缶
- 卵.....1個
- ケチャップ.....適量
- 塩・こしょう.....少々

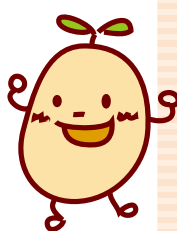
「岡崎おうはん」の
卵を使うと
地産地消レシピに♪



●作り方

- キャベツは包丁でせん切り(大きめでもOK!)にする。
- 耐熱性の器に、キャベツとツナを入れて塩、コショウをし、その上に卵をわり入れる。
- 卵の黄身につまようじで穴をあけ、軽くラップをする。
- 電子レンジ(600w)約2分かけ、ケチャップをかける。

味付けを変えるだけで、
いろんなバリエーションができるよ!
めんつゆで和風に♪
ごま油とポン酢で中華風♪
オリジナルも作ってみてね。





子どもと調理場をつなぐ

南部学校給食センターは、小学校7校、中学校5校に約7600食の給食を提供しています。朝8時頃に肉や野菜、豆腐などの材料が給食センターに届きます。野菜は、皮をむき、へたや芽を取り除き、流水で3回洗います。きれいに洗った野菜は、スライサーとさいの目切り機という機械を使って、小口切りや千切り、角切りなどに切ります。汁物など食缶のおかずは、蒸気回転釜という大きな釜で作ります。一つの釜でおよそ1000人分の量を作ることができます。

子どもたちに、給食がどのようにどんな思いで作られているか知ってもらいたいと考え、本校では、給食時間に栄養教諭と調理員が1年生の教室を訪問し、話をしています。給食ができるまでの様子や調理員の思いを知り、「何時から作っているんですか?」「野菜はどこから運ばれてきますか?」とたくさんの質問が出ます。作り手の思いを知り、子どもたちからは「たくさん量を作っていることに驚いた。」「これからも残さずに食べていきたい。」「などの声が聞こえ、給食に対する興味・関心が高まっている様子が感じられます。また、給食の食材を混ぜるときに使う長さ1mの「スパテラ」という道具を紹介すると、その大きさに驚く子どもたちの姿が見られます。

これからも、給食を通じて子どもたちと調理場をつなぎ、給食が届くまでの様子や給食に携わる人の思いを伝えていきたいです。

福岡小学校 栄養教諭 小菅 理恵



▲じゃがいもの芽をとっている様子



▲給食についての話をしている様子

学校給食メニューコンクール&ベジタブルスイーツコンテスト

みんなが考えた給食メニューとベジタブルスイーツを教えてください!

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! 地元食材のおかず

- 地元食材を必ず使おう。ヒント: 地元産野菜、八丁味噌、岡崎おうはん など
- 汁物、煮物、炒め物、和え物、ごはん混ぜる具、ごはんに乗せる具の中で考えよう。

優秀メニュー
3点は給食に
登場するよ!



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」ベジタブルスイーツを考えよう。

入賞者は
お菓子屋さんと一緒に
メニュー開発に
挑戦するよ!



【共通内容】 ● 市内の小中学生対象(3名以内のグループでも応募できます。)

● 応募用紙にメニュー名と作り方を書いて、写真をつけて送ってね。

● 応募用紙は保健所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ね。

● くわしくはホームページをチェック! ● 締切は2019年6月28日(金)だよ。

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

みんなからの応募を
待ってるよ!

