

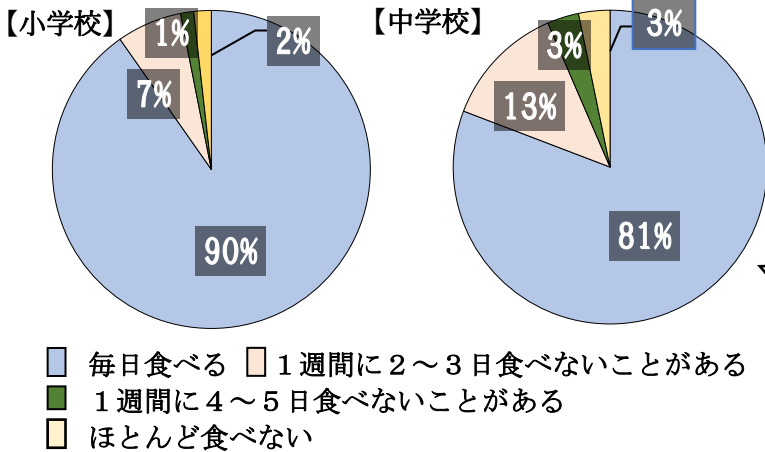
# バランスのよい食事のとり方をしよう



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。こんな時は、食中毒が発生しやすいので各家庭でも食品衛生に気を付けてください。また、子ども達も暑さの影響で疲れが出て、体調を崩しやすくなっています。早寝、早起きはもちろんですが、1日3回の食事をしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

そこで、今月は6月に行った食生活アンケートの結果から朝ごはんの喫食状況をお知らせします。

## <朝ごはんを食べているか>



- ・朝ごはんは小学校で90%、中学校で81%の児童生徒が毎日食べている。
- ・中学校になると朝ごはんを毎日食べない割合が高くなる。



### 【欠食理由】

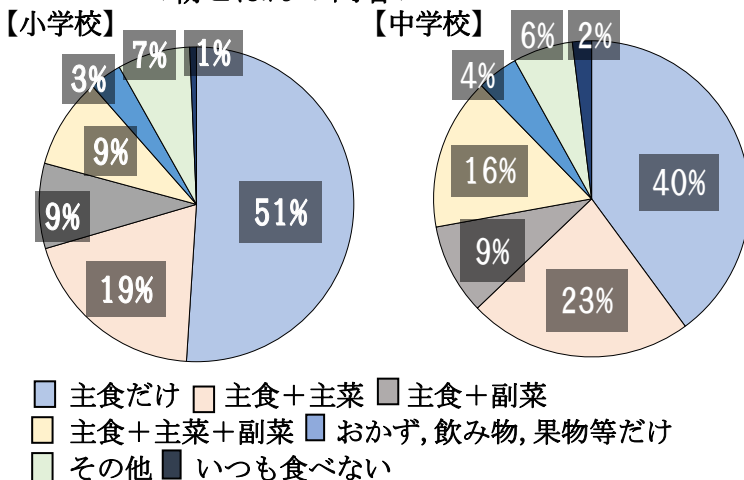
- ・食べる時間がない
- ・お腹がすいてない
- ・休みの日は起きるのが遅い



朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がり、脳や体が目覚めて元気に活動することができます。早寝、早起き、朝ごはん、一日の生活リズムを整えましょう。



## <朝ごはんの内容>



- ・朝ごはんの内容は、主食だけしか食べない割合が小学校で51%、中学校で40%である。
- ・主食+主菜+副菜とバランスのよい朝ごはんを食べている割合は小学校で9%、中学校で16%である。

理想の朝ごはんは、主食+主菜+副菜です。主食だけの人は、もう1品増やしてみましょう。納豆や果物などそのまま食べられるものがおすすめです。

栄養バランスのよい朝ごはんから一日を始めましょう。

旬の食材	献立紹介	『僧兵汁』	19日 実施予定
なす、かぼちゃ、冬瓜、枝豆 いんげん豆、里芋、さんま さつまいも、さば など	＜材料 4人分＞ だし汁……………800cc おろしにんにく…1g 鶏肉……………30g 日本酒……………小さじ1 ごぼう……………長さ14cm れんこん……………5cm つきだしこんにやく…40g にんじん……………1/3本 干し椎茸……………2枚 鶏がらスープ…小さじ1 麦みそ……………大さじ1 豆腐……………80g	＜下準備＞ ① 鶏肉は細かく切る。 ② ごぼうはささがき、れんこんはいちょうに切り、水にさらす。 ③ にんじんはいちょうに切る。 ④ つきだしこんにやくは下茹でする。 ⑤ 干し椎茸は水で戻し、1/2の千切りにする。	＜作り方＞ ① だし汁に干し椎茸の戻し汁を加え沸騰させ、おろしにんにく、鶏肉、日本酒を加え煮る。 ② 鶏肉が煮えたらごぼう、れんこん、こんにやく、にんじん、干し椎茸を加え煮る。灰汁はとる。 ③ 具材に火が通ったら鶏がらスープ、麦みそ、豆腐を加え完成。
<b>健康を考えた希望献立</b>			
6日 竹鼻中学校			
10日 羽島中学校			
26日 中島中学校			
<b>行事食</b>			
2日 防災の日の献立			
17日 お月見献立			
19日 食育の日の献立 (三重県)			