

食育だより

もぐもぐ



ごっくん

平成19年12月発行
岩舟町食育推進検討委員会



「早寝・早起き・バランスのとれた朝ごはん」

朝食は、睡眠中に低下した体温を上昇させ、脳を十分働かせる状態にする大切な役割をしています。朝食は、心や体のエネルギーを補給し、きちんとした生活リズムを作ります。よい習慣をつけましょう。

あなたの生活習慣はどんなタイプですか？

「はい」 →

「いいえ」 - - -

スタート

朝、なかなか起きられない

朝は、食欲がない

午前中、体がだるいと感じることが多い

朝食はおいしく、しっかり食べている

寝る直前まで、テレビを見たり、ゲームやケータイをやっている

食事の時は、いつもテレビがついている

夜、家族で外出することが多い

日中は、よく体を動かしている

夕食後、寝る前にスナック菓子や脂っこいものをよく食べる

夜、ふとんに入っても、なかなか寝つけない

10時すぎても起きていることが多い

夜は、だいたい9時前には寝ている

ほぼ朝型

超朝型

気まぐれ型

夜型

「我が家のご自慢！朝食レシピ集」を保護者の皆様に配布しました。町のホームページでもご紹介する予定です。



ご飯、パン、めん

主食(エネルギー源)

卵・肉・魚・大豆などを使ったおかず

主菜(やる気源)

野菜・きのこなどを使ったおかずや果物

副菜(調整源)

第20回健康福祉・環境まつり

学校給食コーナー
学校給食PR

家族連れの方が食育の取り組みの様子や給食献立の写真などを見てくださいました。



給食の「手作りふりかけ」をお配りしました。



岩舟小学校

学校の食育の取り組みの様子をパネルで紹介しました。



静和小学校



小野寺南小学校



小野寺北小学校



岩舟中学校

小学3年国語「すがたをかえる大豆」と関連した食に関する指導（南小）



大豆を煎って、すりばちですって、「きなこ」を作りました。黒豆のきなこも作りました。とてもおいしかったです。

きなこ、ゆで大豆、蒸し大豆、高野豆腐を味わいました。



ダイズというかたい植物のたねが、「煮る」「蒸す」「ゆでる」「煎る」などの調理や加工により、姿が変わり、おいしくなることを体験しました。



教科書の一文、「大豆のよいところに気づき、食事に取り入れてきた昔の人々のちえにおどろかされます。」…まさにそのとおりですね。

みーんな大豆からできます！