

食育たより

熊谷市立大幡中学校
食育担当
第1号

だんだんと暑い季節がやってきました。これから気温・湿度が上昇し、蒸し暑さで体調を崩しがちです。体育祭の練習も始まり、エネルギーの消費が激しくなるので、朝ごはんをしっかり食べて練習に臨みましょう！

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」 



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

〇〇先生の食事紹介

先生たちの食事を紹介します。ご家庭の食事の参考にどうぞ！

レシピを知りたい方は直接先生に聞きましょう！

今回は、校長先生の朝食を紹介します。



【朝食① ほうれん草・たまご焼き・大根おろし
味噌汁・ごはん】

- ・前日の夜にがっちり食べてしまったので、軽めの朝食にしてあります。
- ・たまご焼きには、少し砂糖が入っていて甘く味付けをしてあります。

～栄養教諭コメント～

とてもバランスの良い朝ごはんです！彩りもキレイ！納豆やのり、果物をプラスするとより良くないですか♪



【朝食② 焼きたらこ・もずく・サラダ・味噌汁・ごはん】

- ・焼きたらこは、少し塩分がきつめでした。ひとかけらでごはん一杯を食べられました。
- ・もずくは好物なので入れました。
- ・全体的には、塩分きつめな朝食でした。

～栄養教諭コメント～

もずくで海草がとれているのが good！たんぱく質源が少なめなので、①と同じように納豆等プラスすると良いです♪

【提供：飯野幸和】