



# 食育通信

令和4年6月20日発行

板野高等学校 家庭科

NO.1

## 食育って何だろう？

食育は、生きる上での基本となるものです。皆さんが、様々な経験を通して「食」に関する知識や選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができるよう、食育通信を発行します。

今回のテーマはこれ

# ～食べよう朝ごはん！～

皆さん、1学期も中盤です。学校生活に慣れてきた頃、生活のリズムは乱れてきていませんか？「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活で元気に登校しましょう。

『食生活についてのアンケート』（1年生4月中旬実施）結果

平日、毎日欠かさず朝食を食べる1年生 74.0%

めざせ80%！

「朝食を抜いてはいけませんよ」「朝食は必ず食べましょうね」。よく聞きくせりふです。朝食を食べなければならぬことは、皆さんよくわかっていますよね。でも…わかっているけど食べられない、という人も多いのでは？

### ★そこで復習、朝ごはん効果

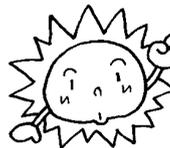


体に目覚ましスイッチが入ります

もちろん集中力もUP！

### ★そして、今まで朝食を食べなかった人へ

## 朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

\*まずは、1品（おにぎり、パン、バナナ）から始めよう

### ★さあ、朝ごはんを食べよう！

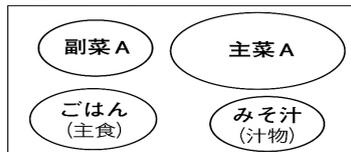
食べる時間がないから食べない、朝食を準備してくれないから食べない、これはダメダメです。皆さんは高校生ですから、食べる時間を確保する努力をしましょう。そして、自分で簡単な朝食を作ってみましょう。これは、社会に出るための生活面での自立にもつながります。そこで、朝食献立のアドバイス。

## 栄養バランスがひと目でわかる献立

### 献立の立て方

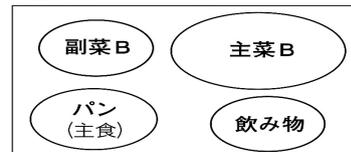
- ①主食を決める。
- ②主食にあう主菜・副菜を考える。

#### ★主食がごはんの場合

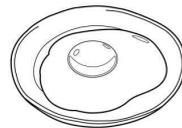
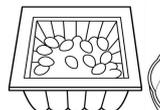
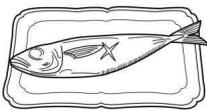
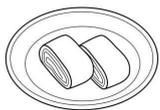


主菜A(例)  
卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆  
副菜A(例)  
青菜のおひたし 果物

#### ★主食がパンの場合



主菜B(例)  
目玉焼き ベーコンエッグ  
ハムステーキ 魚のムニエル  
副菜B(例)  
野菜サラダ 果物



\*前日の夕食の残りを利用すると、とても便利です。少し多めに煮物やサラダを作ったりしておくといいですね。

## ★コンビニ食を上手に利用しよう

どうしても朝食を食べてから家を出られない人は、コンビニ食を利用しましょう。  
買い方のコツがあります。

### コンビニで1食分を買うときは…



\*最初に主食になる食品を選び、それに合わせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁物を組み合わせます。

#### 『食生活についてのアンケート』（1年生4月中旬実施）

- ・朝食を
  - （食べないこともある…20%
  - ほとんど食べない…6%
- ・昼食は
  - 弁当を自分で作る…10.1%
  - 弁当を作ってもらっている…89.1%
  - 買っている…0.8%
- ・夕食は
  - 家の人がつくる…62.1%
  - 作るのを手伝うときがある…34.5%
  - 自分で作る…3.4%

#### その他の結果



### 旬便り

6月になると旬の夏野菜が店頭に並び始めます。キュウリ、トマト、ナス、ピーマン、ズッキーニ、トウモロコシ、カボチャ、ショウガなど、色の濃い、カラフルな夏野菜は、食欲をそそりますね。

また、水分やカリウムを多く含んでいるので、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。

さらに、



豊富なビタミンが含まれる  
トマトやピーマン



利尿効果のある  
キュウリやスイカ



整腸作用と疲労回復効果のある  
オクラなどのネバネバ野菜



と、栄養価も高く、一番味がいい時期が旬の特徴でもあります。熱中症・夏バテ・冷房冷えのたるさ予防に、旬の野菜や果物をかしこく食べましょう。



### 旬の一品

## ～夏野菜のめんつゆだし漬け～

一口大に切った水ナス、スダチの輪切り、ショウガのせん切り、濃縮めんつゆだしをポリ袋に入れ、モミモミするだけ。30分ほど冷蔵庫へ。

あくの少ない水ナスは生食ができます。水ナスの代わりに、キュウリでも大丈夫。ミョウガを入れると大人な味に…。これはもう、お箸が止まりません。

濃縮めんつゆは万能!

## ～ラタトゥイユ～

玉ねぎ、にんじん、ナス、ズッキーニ、ピーマン、カボチャなどを、ニンニクとオリーブ油で炒め、トマト、コンソメの素、塩・こしょうを加え鍋で煮込むだけ。

パスタソースにしてもよし、水分を多めにスープにしてもよし。冷やして食べてもおいしいので、暑い季節にはぴったりです。冷蔵庫のお掃除にもなります。

エコッキングですね

\*夏場のマスク着用は熱中症のリスクを高めることが考えられます。いろいろな対策がありますが、食べ物でも熱中症対策を心がけよう!