

ランチニュース



平成21年3月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

少しずつ寒さも和らぎ、日差しも暖かくなってきました。学校の3月は大きな区切りの月です。子どもたちはこの1年間、心も体も大きく成長したことでしょう。食生活の面はどうだったでしょうか。生涯にわたり健康な生活を送るためにも、ご家族と一緒に食生活を振り返ってみましょう。

1年間の食生活について振り返ろう。



※できた項目に○を付けましょう。

朝食は毎日食べましたか。

朝は一日のエネルギー源です。しっかり食べましょう。

主食・主菜・副菜がそろっていましたか。

主食・主菜・副菜がそろると、栄養のバランスが良くなります。

1日3食、規則正しくきちんと食べましたか。

食事の時間を習慣化することで、生活のリズムが整います。

よくかんで、ゆっくり食べましたか。

あごがきたえられ、歯並びが良くなります。消化が良くなり、食べすぎを予防します。

野菜を十分食べましたか。

野菜は1日350g食べましょう。毎食野菜を欠かさず食べましょう。

おやつをとりすぎなかったですか。

適度な量と時間を考えてとりましょう。寝る前は食べることをひかえましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはできましたか。

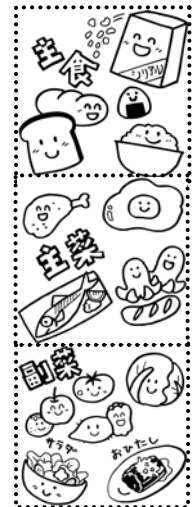
感謝や食べ物を大切に作る気持ちを忘れないようにしましょう。

食事や給食は残さず食べましたか。

偏食しないで食べましょう。食べ物を無駄にしないようにしましょう。

家族と楽しく食事をしましたか。

食卓を囲んでコミュニケーションをもつことで食の楽しさを実感でき、家族の絆が深まります。



毎月19日は

「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



チェックの結果はいかがでしたか？実行できた項目はこれからも続け、できなかった項目については実行できるようにがんばりましょう。

給食レシピ紹介・・・「スパニッシュオムレツ」

〈材料：4人分〉

卵 4個
ベーコン 20g
たまねぎ 1/4個
じゃがいも 小1個
ほうれん草 1/4把
牛乳 大さじ2
ピザ用チーズ 10g
塩・こしょう 少々
油・ケチャップ 適量

〈作り方〉

- ① たまねぎは薄切りにしてベーコンと一緒に炒める。じゃがいもは1cm角切りにしてゆでる。ほうれん草はゆでて3cmに切る。
 - ② ボウルに卵を割り入れ、牛乳・塩・こしょうを加えて溶く。
 - ③ ①とチーズを卵液に入れ混ぜ、油を熱したフライパンに流し入れる。
 - ④ 蓋をして弱火で5～6分焼く。
 - ⑤ 焦げ目を見て、フライパンより一回り大きい皿などを使ってひっくり返し、弱火で4分ぐらい焼く。切り分けてケチャップをかける。
- ※給食ではオープンで焼いています。具はウィンナー・ツナ・にんじん・ブロッコリー・小松菜・ピーマン・コーン・トマト・なすなど、家庭にある食材で簡単に作れます。

朝食におすすめです。
具材を変えてもOKです。

※給食実施日の2日前（土日祝日は除く）の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。