

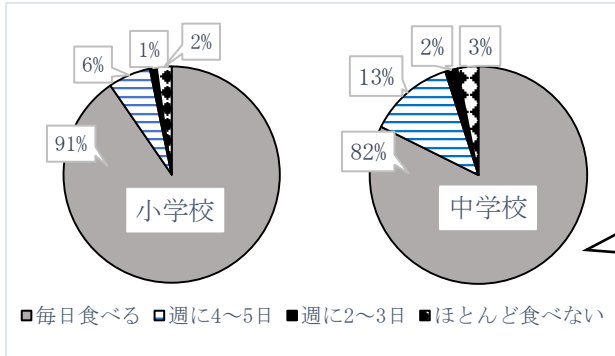
バランスのよい食事のとり方をしよう



秋に入っても残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。そこで、自分の生活習慣を見直してみましょう。

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91%、中学校で82%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っている。

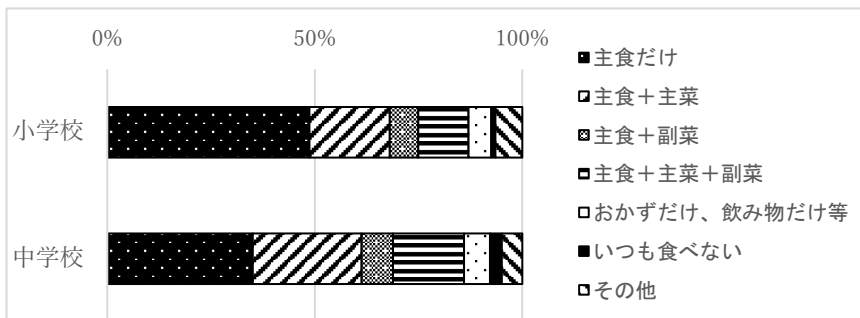
欠食理由

- ・食べる時間がない
- ・お腹がすいてない



※欠食理由について、家族で話し合ってみましょう。朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がり、脳や体も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49%、中学校で35%である。
- ・主食+おかず+汁物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12%、中学校で17%である。

※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。主食と1品食べている人は、主食とおかず2品や、主食と汁物とおかずがそろった朝ごはん、栄養のバランスを整えましょう。



旬の食材

なす、かぼちゃ、冬瓜
枝豆、いんげん豆、里芋、
さつまいも、いわし、さば
など



行事食

19日 食育の日の献立
(岐阜県)
29日 お月見献立

献立紹介 『いわしのかば焼き風』 14日 実施予定

<材料 4人分>

いわしの腹開き...4尾
おろし生姜...2g
日本酒...大さじ1/2
片栗粉...大さじ3
揚げ油...適量
白いりごま...小さじ1
(かば焼きのたれ)
砂糖...大さじ1
濃口しょうゆ...大さじ1
日本酒...小さじ1
みりん...小さじ2
水...小さじ1

<作り方>

- ① いわしをおろし生姜と酒につける。
- ② かば焼きのたれの調味料を合わせて一度沸騰させる
- ③ いわしの水気をペーパーでふき取り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ ③にたれをかけ、ごまをかけたら完成。

