

麦ごはん

ベーコンと卵の炒め物

人参サラダ

豚汁 牛乳

フルーツセレクト

朝食で給食
メニューを

つくって みませんか？

ベーコンと卵の炒め物

卵には、たんぱく質やミネラルが豊富に含まれていて朝ごはんにもピッタリ！野菜とベーコンを加えることで食べごたえもアップします。

<材 料> 4人分

こまつな	1袋
ベーコン	40g
卵	2個
油	適量
食塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
和風だし	2g

<作り方>

- ① こまつなは洗って1~2cm幅に切る。ベーコンは1cm幅程度に切る。
- ② 卵をボールに割り、溶きほぐして、塩こしょうで軽く味付けする。
- ③ フライパンに大さじ1程度の油を入れて中火で熱し、②を加えて、軽く箸で混ぜ、卵の半分くらいが半熟になったくらい（残りは生の状態）で、ボールに戻す。
- ④ フライパンに油をしいて熱し、ベーコンを炒める。その後、こまつなを加えて炒める。こまつながしんなりしたら、和風だし、しょうゆを加えて味付けする。
- ⑤ 最後に③の卵を加えて軽く混ぜ仕上げる。



～9月の「とき健幸給食」 とっておき食材紹介～

フルーツをえらんで食べよう！

(シャインマスカット、メロン、アップルコンポートの中からえらんで食べます。)



ご家庭でフルーツを食べていますか？

最近、あまりフルーツを家庭で食べないという声が聞かれます。「皮をむくのが面倒」「手が汚れるのがイヤ」という理由で給食の残菜となることも少なくありません。

しかし、果物には水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれています。ほとんどのフルーツには、水分やカリウムなどのミネラルが多く含まれており、**熱中症を予防**します。また、ビタミンCが多いフルーツは、**疲労を回復**したり、**風邪予防**になります。食物繊維には、血糖値の上昇や脂肪の吸収を抑制する作用があるとも言われています。

ただし、「フルーツ」は「野菜」のかわりにはなりません……

果物を食べすぎると、糖質の過剰摂取により中性脂肪の増大や肥満をきたすおそれがあります。

果物と野菜、どちらもビタミン・ミネラル・食物繊維の給源となりますが、実際には「**果物＝野菜**」**ではありません**。すなわち「**野菜の代わりに果物をとる**」**というは通用しない**のです。とれるビタミンやミネラル、食物繊維の種類が違いますし、何といても果物には糖質が多く含まれています。最近のフルーツは、さらに甘いものも多くなっているので、より**食べ過ぎには注意**しましょう。

上手に食べましょう！

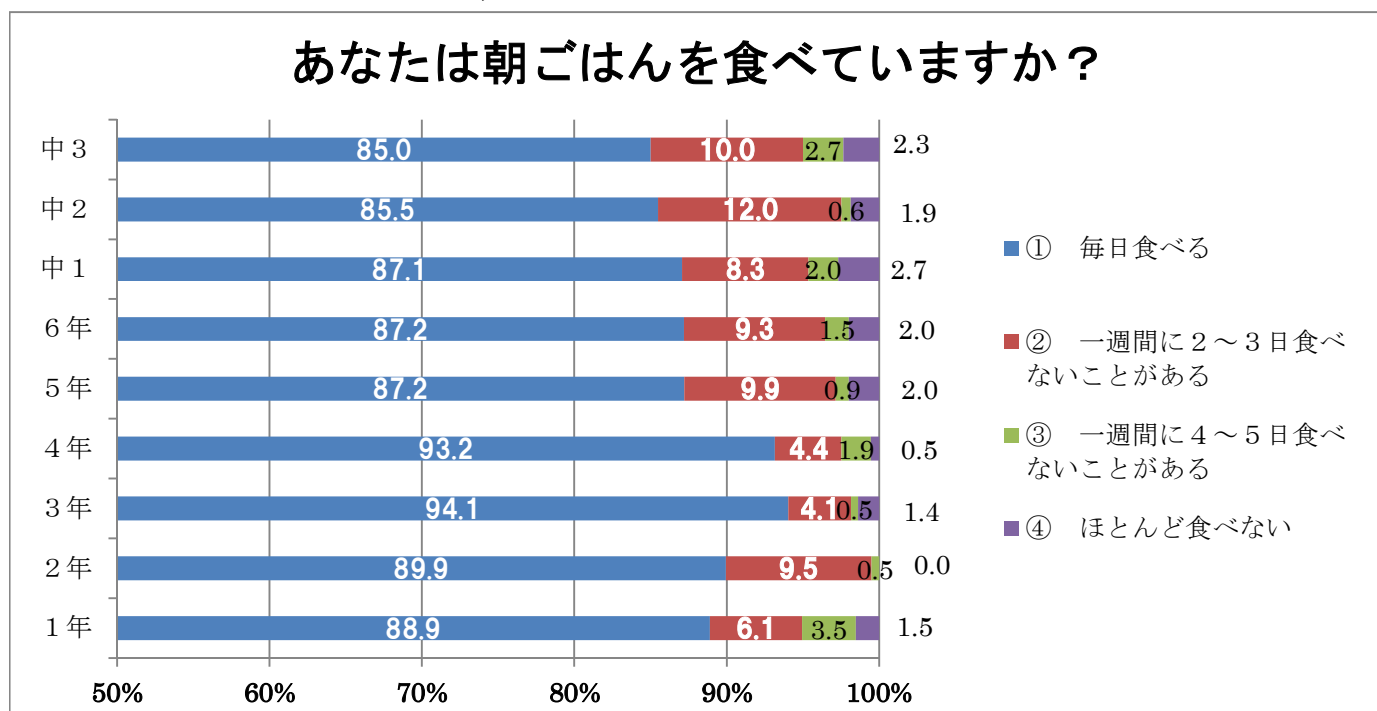
しかし、フルーツの爽やかな甘みは、食欲を増進し、寝起きで食欲が無い時や暑くて食欲が無い時も食べやすくなっています。ぜひ、上手に食べましょう。

フルーツは短時間でエネルギーになるため、**夜よりも、朝食または昼食時**に食べるのがおすすめです。

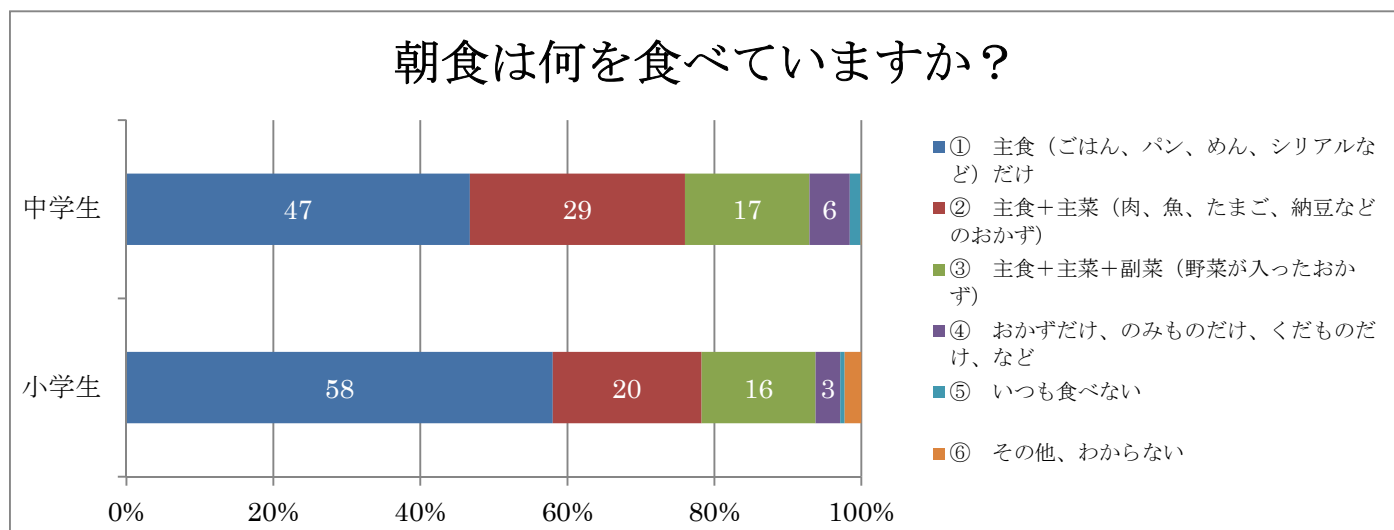
朝食を毎日食べていますか？

今年6月に実施した食生活アンケートの結果（7月末まとめ 最終結果）

対象：小学生 2005人 中学生 1,034人からいただいた回答をまとめました。

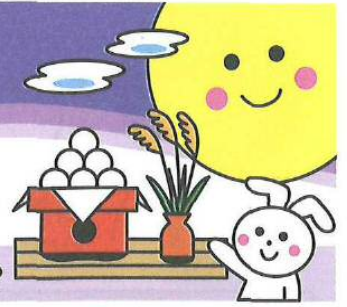


「あなたは朝ごはんを食べていますか？」と質問したところ、「毎日食べている」と答えた小学生は90.2%、中学生86%（*7月末まとめた結果数値）でした。また、学年別にまとめたところ、小学3、4年生以外は90%以下となり、小学5年生からは学年が上がるとともに低下傾向にあります。

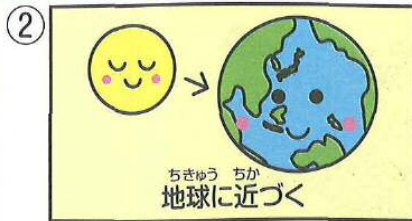


また、朝食は何を食べますか？と質問したところ、主食のみが50%前後となっています。何か食べることはとても大切なことです。朝食でごはんやパン等を食べることで、エネルギーを補給することができるため1日の良いスタートがきれます。しかし、朝食で「おかず」が無いと不足しがちなミネラル、例えば、カルシウム（骨をつくる等）、鉄分（体中に酸素を運ぶ等）ビタミン類（疲れをとる、皮膚を丈夫にする、エネルギーをつくる補助等）を昼食と夕食だけでは、必要量の摂取が難しくなってしまいます。そうなると、疲れやすい、やる気が出ないなど生活の質が下がることにつながります。前日の残り物や常備菜、冷凍食品でも構いません。主食プラス1して、楽しい毎日に見ませんか？

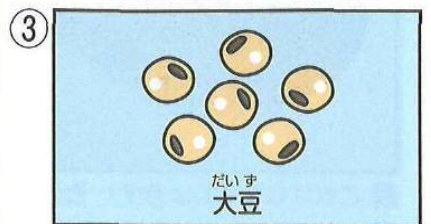
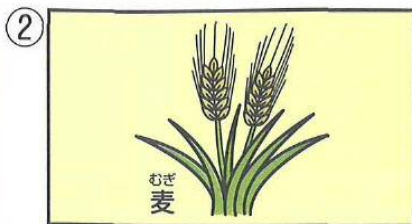
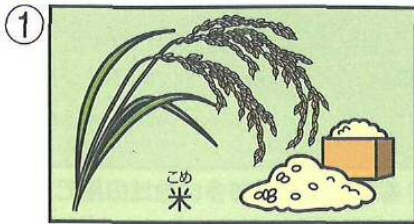
十五夜 3 択 クイズ



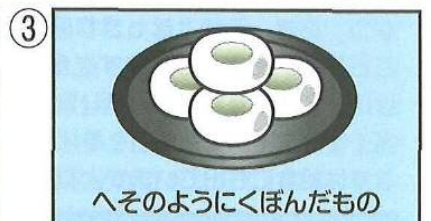
Q1 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう？



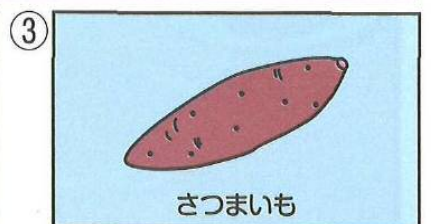
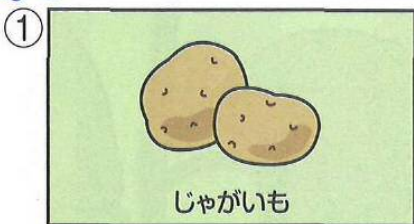
Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう？



Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう？



Q4 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう？



Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう？



こたえ

Q1=① Q2=① Q3=② (端午の節句に食べるかしわもち / ①は関西地方、③は
静岡県中部地方の月見団子) Q4=② Q5=③ (収穫や健康を祈って行われている伝統行事)

