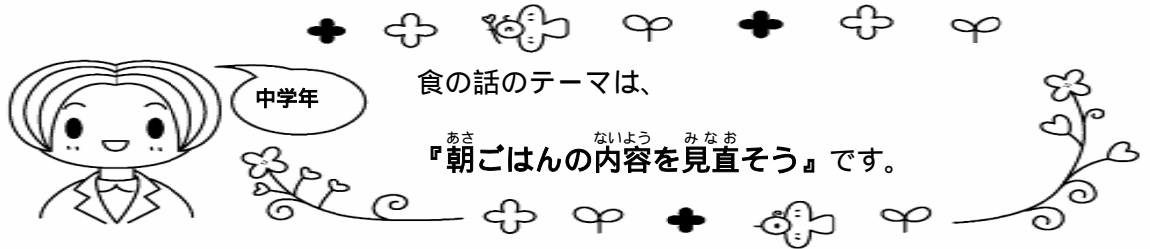


貝塚市立二色小学校
2011.10
栄養教諭 田代 千尋



給食の時間に「けんくんの朝ごはん」についての話をしました。

朝ごはんを食べる時間がなく、ごはんだけ
食べたけん君。ごはん（黄色の食品）だけ
では、頭のスイッチしか入りません。体の
スイッチを入れる『赤色の食品』、おなかの
スイッチを入れる『緑色の食品』をバラン
スよくとることが大切です。



「みんなの朝ごはんはどうか？」と聞くと、「今日はパンだけ」「いつも、
ふりかけごはんだけ」という人や、「パンと牛乳とバナナ」「ごはんのみそ汁」
という人もいました。朝ごはんを食べることはとても大切ですね。忙しい朝に
栄養のバランスを考えて食べるのは大変かもしれませんが、少しでも多くの食
品を取り入れることで、バランスの良い食事をすることができます。



また、「朝ごはんをしっかりと食べるには、どうしたらいいですか？」と聞くと、「早起きしたらいいよ！」と答えてくれました。早起きするためには、前の晩に早く寝ることも大切です。

みなさんは、早寝・早起きしていますか。しっかりと朝ごはんを食べて、毎日元気に過ごしましょう！

がつごう ぼしゅう
9月号のえいようだよりでおすすめレシピを募集したところ、3年1組の柴田あみさんが、手軽にできるレシピをもってきてくれました！ ありがとう！
みんなもおうちで、つく
作ってみてね！

とろろきゅうり
<ざいりょう>
きゅうり・ながいも・うめぼし・だしじる・しょうゆ
<つくりかた>



きゅうりをめん棒でたたく

ながいもの皮をむき、一口大に切ってから、めん棒でたたく

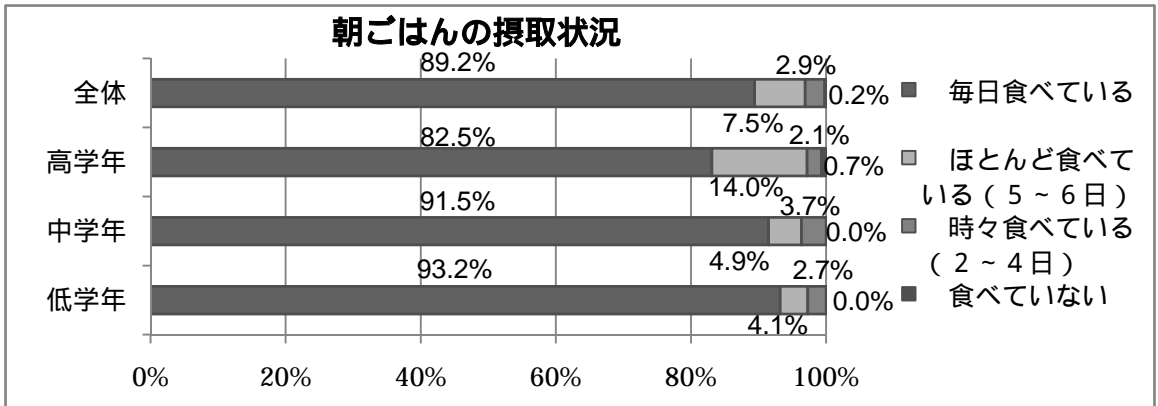
うめぼしは、たねを取ってめん棒でたたく

だしじるとしょうゆを合わせた中に、～を入れてまぜる

冷蔵庫で冷やして味をなじませたら、できあがり！

あさ きょうりよく
 朝ごはんアンケートのご協力ありがとうございました！

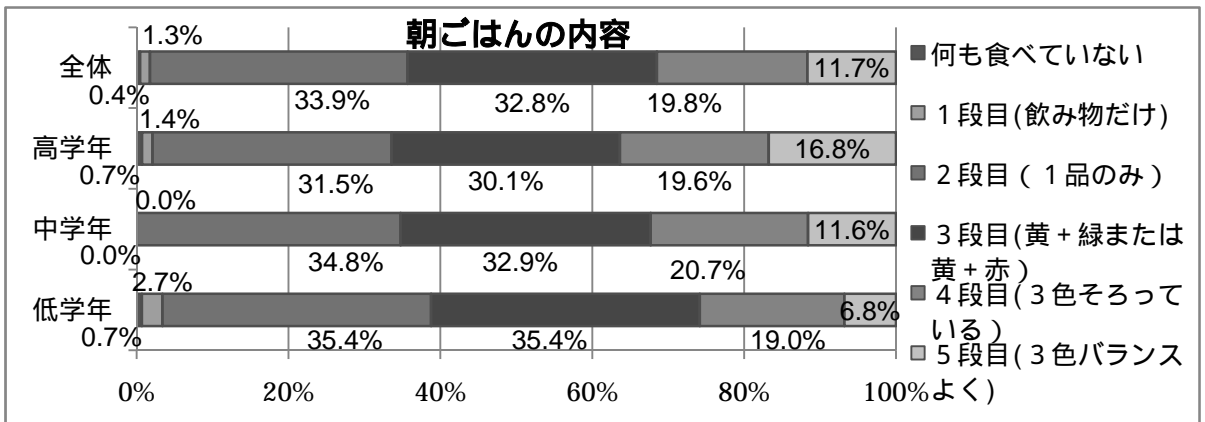
あさ けっか
【朝ごはんアンケートの結果】



ねんせい ひと まいにちあさ た
 3・4年生のみなさんは、ほとんどの人が毎日朝ごはんを食べていました。

いそが あさ まいにち あさ た たいせつ
 忙しい朝ですが、毎日きちんと朝ごはんを食べることはとても大切です。これからも、

あさ た げんき
 朝ごはんを食べて元気にすごしましょう。



あさ た き ていがくねん くら た りょう ふ
 どんな朝ごはんを食べているのか聞いたところ、低学年に比べて、食べる量も増えてバ

ランスよく食べている人も増えていました。しかし、『パンだけ』『ごはんだけ』という人

や、『パンとヨーグルト』『おにぎりとかだもの』という人もたくさんいました。今食べ

ているものにもう1~2品加えて、よりよい朝ごはんにしてみましよう。

あさ くふう えいようまんてん
朝ごはんもひと工夫で栄養満点



おかずを食べている人は、たまごやハムなどを食べている



人が多く、野菜やくだものなどを食べている人は、やや少な



かったです。特に、野菜類が少ない人は、参考にしてくださいね！

あさ
朝からたくさん食べてね！！

おにぎり



おにぎりの中に具をつめてね！

あなたの好きな具は何ですか？

うめ・おかか・さけ鮭フレーク・こんぶ昆布
など。ふりかけをまぶしてもいい
ですね！

おみそしる・スープ

きせつ季節の野菜やきのこ類をいれてね！

野菜サラダも手軽にできますが、スープ
に入れることで、たくさんの野菜が食べ
られます！



ピザトースト・オープンサンド

しょく食パンやロールパンにのせたり
はさんだりして、トースターで
チン！してね！



からだ つく
体を作るもとなる『赤の食品』

たまご
卵・ハム・チーズ・シーチキンなど

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える『緑の食品』

レタス・きゅうり・トマト・コーンなど