

# 食育だより 1月

〈1月の目標〉

食事のマナーを守ろう

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。  
冬休みの生活から学校の生活リズムに戻すためには、「朝ごはん」が大切です。  
しっかり朝ごはんを食べて体を温めてから登校しましょう。



## 中1の皆さんが考えた献立を実施しました



11/11(月)に中1-1、11/26(火)に中1-2の生徒が考えた献立を実施しました。

### 【中1-1 中華献立】

醤油ラーメン  
牛乳  
揚げギョーザ  
ナムル



### 【中1-2 日本の和食】

ごはん 牛乳  
鮭の塩焼き  
ごま和え  
味噌汁



どちらの献立も栄養バランスばっちりで残菜のとても少ない献立でした。

## 学校給食献立コンテストで「茨城県教育長賞」を受賞しました!



応募総数47名の1次審査(書類審査)を突破した5名が2次審査(実技審査)に進みます。

献立は、麦ごはん、牛乳、ローズポークのスタミナあんかけ、青パパイヤとパリパリれんこんのごまサラダ、おなかすっきり腸活スープ、みかん です。1月の給食で提供します。お楽しみに!



### 忙しい朝に! 簡単朝ごはんレシピ

#### 卵かけしらすごはん (1人分)

材料・ごはん・・・1杯・卵・・・1個  
・しょうゆ・・・適量 ・しらす・・・20g  
・きざみのり・・・少々

作り方

- ①ごはんを茶碗に盛り付ける。
  - ②卵としょうゆをかける。
  - ③しらすときざみのりをトッピングして出来上がり。
- ★ごはんのにのせるだけの時短レシピです。火を使わないので洗い物も少なくて済みます。

### 食育コラム⑧

#### 食べ過ぎた時のリセット法

##### 1 代謝アップをこころがける

・摂取カロリーを控えめにし、食物繊維や水分を多めにとりましょう。

##### 2 ビタミンB群で代謝を促す

・ビタミンB群は、三大栄養素の代謝を促します。  
玄米、納豆、まぐろ、バナナなどを積極的にとりましょう。



※簡単朝ごはんレシピ、食育コラムは、毎月掲載します。切り取ってご活用下さい。