

## こんげつ もくひょう 今月の目標：バランスよく食事をしよう。



新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、運動会が終わり、疲れもたまってきた時期でもあります。生活リズムも乱れやすいので気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝ごはんをとり、生活リズムを整えましょう。

### …朝ごはんの効果…

からだのう  
体や脳の  
エネルギーになる

たいおんあ  
体温が上がる

のう  
脳の働きを活発にする

はいべんうな  
排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### 献立の立て方



いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。

ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、たまごなどを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。

食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

おもにエネルギーのもとになる 	おもに体をつくるもとになる 	おもに体の調子をととのえるもとになる 
--------------------	-------------------	------------------------



### 朝ごはんステップアップ 1・2・3

1 **主食**

2 **主食 + 1品**

3 **主食 + 2品**

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、たまごのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



あさ た  
朝ごはんを食べよう！  
&  
あさ つく  
朝ごはんを作ってみよう！

1～4年生には「かぞくでつくろうりょうりコンテスト」、  
5・6年生には「つくろうりょうりコンテスト」のおたよりを  
配付します。応募したい人は、応募票に記入して、担  
任の先生に提出してください。なお、提出されたメニ  
ューは食育だよりで随時お知らせしていきます。ご  
応募お待ちしております!!!

## 献立を決める時の ポイント



## ～茨城県の農業産出額ランキングベスト3～

出典：令和3年 品目別農業産出額 農林水産統計

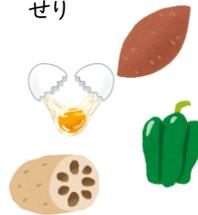
献立を決める時は、ま  
ずは栄養バランスをとと  
のえます。そして食べる  
人の好みや彩り、季節感  
なども考えます。ほかに  
も、予算や調理にかかる  
時間、地元の食材や家に  
ある食品の利用なども考  
えてみましょう。



茨城県は、水や緑が豊かで温和な気候なので、多く  
の農林水産物が生産されています。自分たちが住んで  
いる地域でとれる食べ物を「地場産物」、その地域で  
消費することを「地産地消」といいます。安心・安全で  
新鮮な食材を献立に取り入れてみましょう!



たまご(鶏卵)  
さつまいも  
メロン  
干しいも  
ピーマン  
れんこん  
水菜  
小松菜  
チンゲンサイ  
くり  
せり



レタス  
はくさい  
日本なし  
らっかせい  
みつば



ねぎ  
ほうれんそう  
にら  
スイートコーン  
もやし  
しそ  
マッシュルーム  
そらまめ  
こんにゃくいも  
みょうが



### 簡単レシピ

## フライパンでできる! ハムたまトマチー丼



- ①レタス2枚を一口大にちぎる。ミニトマト3個のへたを取り、  
半分に切る。ハム2枚、スライスチーズ1枚を1cm角に切る。
- ②卵1個をボウルに割り、よくときほぐす。フライパンに油小さ  
じ1を熱して卵を入れ、木べらで大きく混ぜながら焼く。
- ③②が半熟状になったら、①としょうゆ小さじ1、塩こしょう  
少々を入れて、レタスやミニトマトに軽く火が通るまで炒める。
- ④丼にご飯をよそい、その上に③を盛る。

コンテストの  
料理の参考にも  
してみてください!



茨城県でとれる食べ物は、ココで調べてみよう!!!  
「茨城をたべよう いばらき食と農のポータルサイト」  
<https://www.ibaraki-shokusai.net/brand/>



豊岡小学校のホームページでは、給食の献立を写真で紹介しています。  
ご家庭でも給食について話題にしてみてください。

HP：「常総市立豊岡小学校」で検索



○相談受付中…食べることに何か気になっていることがある方は、栄養教諭（小林）まで

☆TEL：24-0554☆