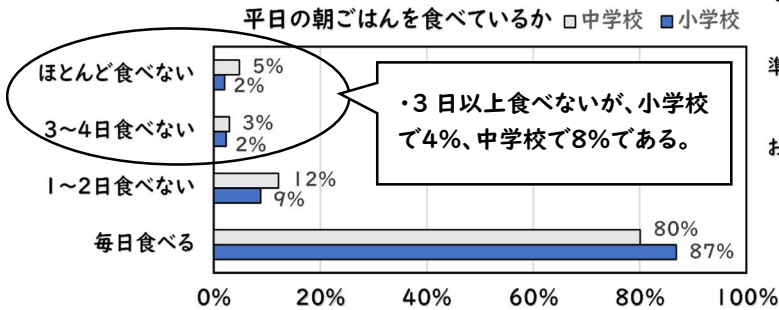


バランスのよい食事のとり方をしよう

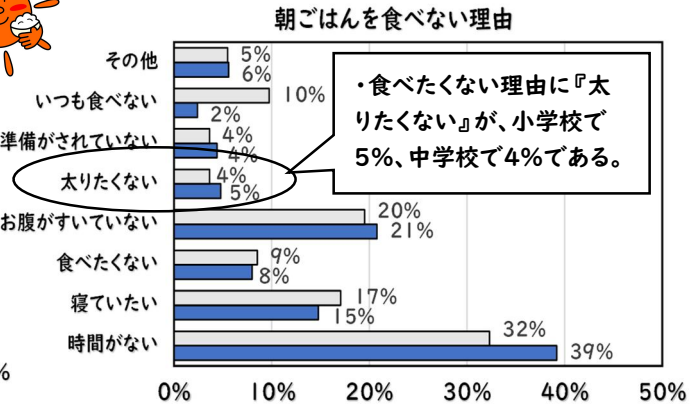
9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。また、夏の疲れがでやすい時期です。体調管理は大丈夫ですか。そこで、6月に行った食生活アンケートの結果を一部お知らせします。自分の生活習慣を、一度見直してみましょう。



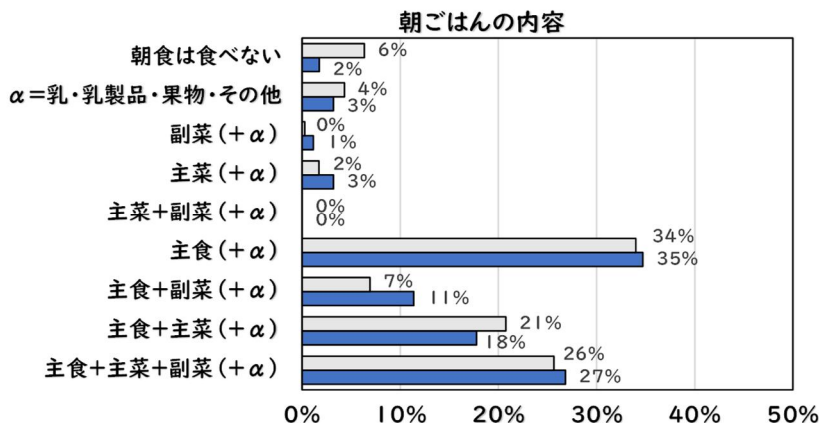
食生活アンケート結果：朝ごはんについて



- ・朝ごはんは小学校で87%、中学校で80%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る。



- ・朝ごはんを食べない理由は『時間がない』が多く、次に『お腹がすいていない』『寝ていたい』である。
- ・中学校になると『いつも食べない』割合が高くなる。



- ・朝ごはんの内容は、主食しか食べない割合が小学校で35%、中学校で34%である。
- ・主食+主菜または副菜が、小学校で29%、中学校で28%である。
- ・主食+主菜+副菜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27%、中学校で26%である。

※夏休みに夜更かしや朝寝坊が続いて、生活習慣が乱れていませんか。そんな時は、早寝、早起きをして太陽の光をあび、朝ごはんを食べるようにしましょう。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、元気に活動することができます。朝ごはんを食べて、一日の生活のリズムを整えましょう。



旬の食材

なす、枝豆、かぼちゃ、冬瓜
いんげん豆、里芋、さつまいも
など



行事食

17日 食育の日の献立
(三重県)

25日 お月見の献立

献立紹介 『トンテキ』 17日 実施

<材料 4人分>

豚肉(角切り) ……240g
おろしにんにく…3g
日本酒…………小さじ1
たまねぎ…………60g(中1/3)
上白糖…………小さじ1
本みりん…………小さじ1
A ウスターソース…小さじ2
トマトケチャップ…小さじ1
濃口しょうゆ…小さじ2
食塩・白こしょう…少々

<作り方>

- ① 鍋を加熱し角切りの豚肉、おろしにんにくを炒める。炒めながら日本酒を加え、よく炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、たまねぎを加え、軽く炒める。
- ③ ②にA調味料を加え炒める。
- ④ 食塩と白こしょうで味を整えて仕上げる。

