

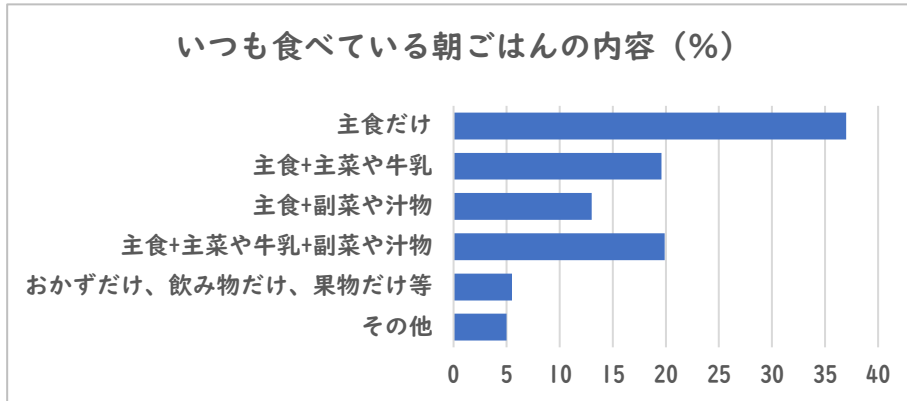
バランスのよい食事のとり方をしよう



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。こどもたちは暑さの影響で疲れが出て、体調を崩しやすくなっています。6月に市内の学校で調査した児童生徒の食生活アンケートの結果、「毎日朝ごはんを食べている」と回答した人は88%でした。早寝、早起き、朝ごはんについて見直し、生活習慣を取り戻して生活リズムを整えましょう。

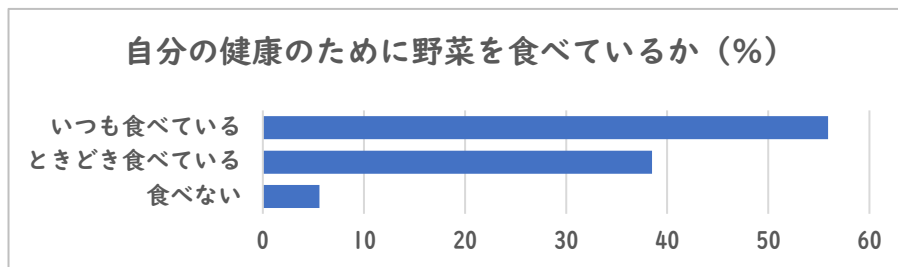


*食生活アンケートの結果より



理想の朝ごはんは、「主食+主菜や牛乳+副菜や汁物」です。主食だけの人は、納豆や果物などそのまま食べられるものでもう1品増やしてみましょう。

朝ごはんの組み合わせを増やすことで、体内時計をリセットして、体をしっかり目覚めさせます。



羽島市健康増進計画（元気はしま21）では、市民の健康づくりを推進しています。その中で特に、野菜の摂取量の目標値は1日350g以上にしています。



野菜は、ストレスやけがからの回復に必要なビタミンが多く含まれています。そのビタミンは、鉄分の吸収に必要な栄養素でもあります。汗や尿から排泄されるため、体内にためておくことが難しいです。朝ごはん野菜を食べて、健康づくりに努めましょう。



旬の食材	献立紹介	『肉団子のスープ』	1日 実施予定
なす、かぼちゃ、冬瓜、さつまいも、里芋、たこ、いわし、さば、巨峰・マスカットなど	<材料 4人分> マッシュルーム 3こ(20g) たまねぎ 中1/4こ(40g) にんじん 中5cm(20g) じゃがいも 小1/2こ(40g) キャベツ 大2枚(60g) A 洋風スープの素(顆粒) 6g A しょうゆ 大さじ1 B 食塩 少々 B コショウ 少々 肉団子 120g(12こ) *食材の分量には皮などの廃棄する分は含んでいません。	<作り方> ① 材料の準備をする ・マッシュルーム、たまねぎは、薄切り。 ・にんじん、キャベツは、短冊切り。 ・じゃがいもは、短冊切りにして水にさらす。 ② 鍋に水を500cc入れ、沸かす。 ③ 沸騰したら、たまねぎを煮る。途中でにんじんを入れる。 *あくは都度、取る。 ④ じゃがいもを入れ、あくを取りながら煮込む。 ⑤ Aで味をつけ、肉団子とキャベツを入れ煮込む。 ⑥ Bで味を調える。	
食育の日の献立 19日 大阪府			