



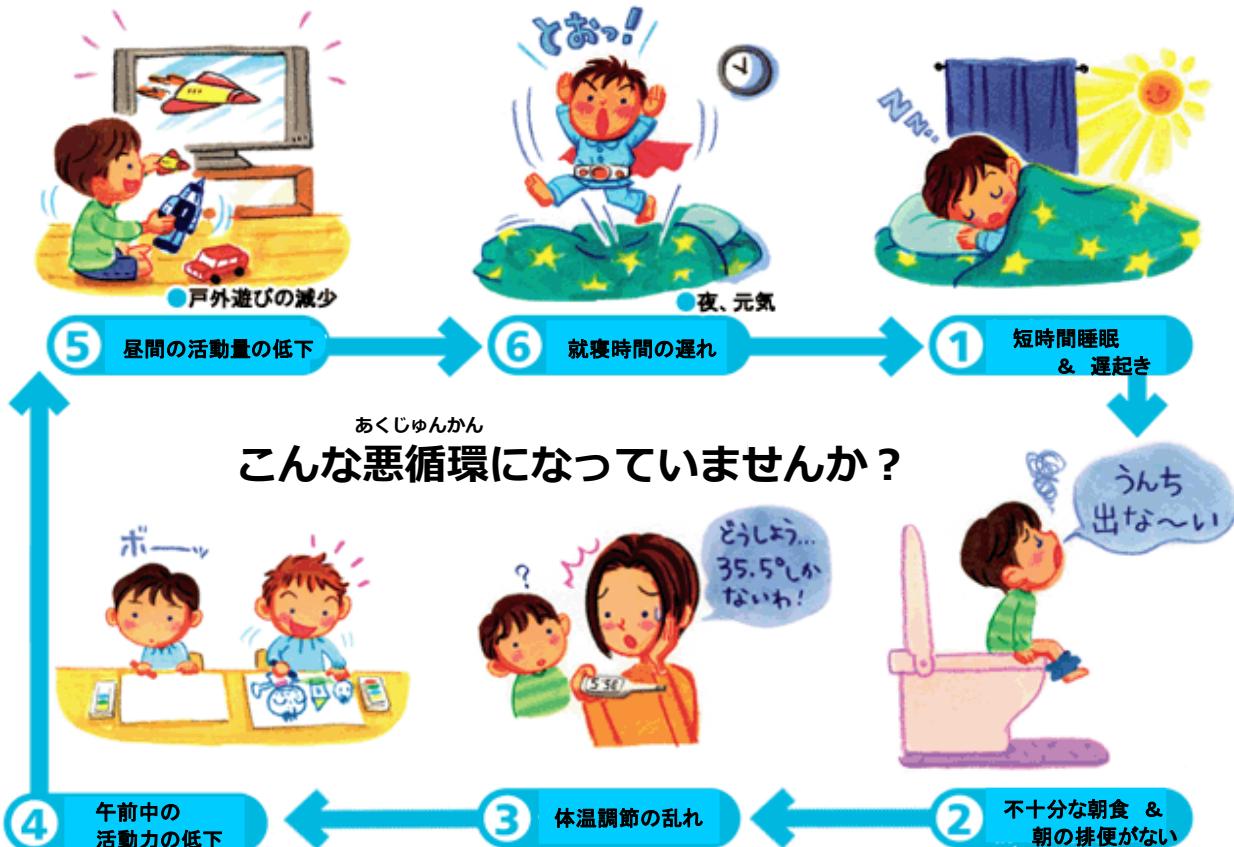
いもっち
くりっち
(五泉市食育推進キャラクター)

食育だよい

平成28年度
秋冬号

発行：五泉市食育推進検討委員会（事務局：学校教育課）

子どもたちの生活リズムの乱れが、体力や気力、学習意欲の低下の要因とも言われています。生活の節目のひとつが改善できると、次第にほかのことも良くなっていくことが期待できます。正しい生活習慣を身に付けていきましょう。



生活リズムを生体リズムに合せよう！

子どもの就寝時刻が遅くなり、睡眠不足の傾向が進んでいます。五泉市においても、園や小中学校で行っている生活リズムのチェックでは、同じような傾向がみられます。

生活が遅寝遅起きで夜型化し、生活リズムに狂いを生じると、

- すっきりと目覚めず、いつまでもぼーっとしてる。
- 布団に入っても、なかなか寝付けない。

こんな様子が見られたら、
生体リズムが乱れ始めている
かもしれません。



早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べよう！（保護者の方に食事の内容を振り返っていただきたいと思います。）

□ 1. 味についていない白いごはん・パン等の主食

（食事の中心で炭水化物を多く含み、エネルギー源になるもの）はありましたか？



□ 2. 魚や肉、卵、大豆製品などを主材料にした主菜

（主なおかずのことで、たんぱく質や脂質を多く含み、体をつくるもとになるもの）はありましたか？

□ 3. 野菜やいも、海藻などを主に使った副菜

（カルシウムやビタミン、食物繊維などを多く含み、食事全体の味やいろどりを豊かにするもの）はありましたか？

□ 4. うす味を心がけましたか？

おいしそう レシピ特集

～にこサポ編～

○もっと使って！「にこサポ」

「ごせん安心子育てにこにこサポートサイト」（にこサポ）を知っていますか？
にこサポは、五泉市で子育てをするみなさんを支援するための情報がぎゅっとつまつたサイトです。今回は、にこサポの「毎日Happy×げんきクッキング」から、おススメのレシピをちょっとご紹介します。



五泉市の子育てを応援するポータルサイト

ごせん安心子育てにこにこサポートサイト

<https://www.nikosapo.jp/>



・作り方(4個分)・

- ①さといも（2～3個）は皮ごとラップに包んで電子レンジ(600W)で加熱し、皮をむいてつぶす。
- ②①に片栗粉(大さじ2)、塩(少々)を混ぜ、5mm角に切ったチーズ(30g)、桜エビ(4g)、葉ネギ(お好み)を加えて4等分の円形にまとめる。
- ③サラダ油をなじませたフライパンに②を入れ、両面を色よく焼く。
- ④お好みで、しょうゆとみりんをからめてできあがり♪



・作り方・

- ①にんじん(1本)はスライサーで千切りにする。
- ②にんじんとツナ缶(1缶)を炒める。
(ツナ缶の油で炒める)
- ③塩、こしょう、しょうゆ(各少々)で味付けし、溶き卵(1個)を加えてさらに炒め、できあがり♪



スープは汁ごと栄養をとることができる、時短かつバランス◎おかずです。



冷蔵庫の野菜や海草類を入れて副菜に♪
そこにワインナーや卵、豆類も加えるとたんぱく質もそろって主菜にも！

