



食育だより

令和2年7月号
発行：五泉市食育推進
検討委員会
(事務局 学校教育課)
編集：健康福祉課・こども課

2つの習慣

を身につけて

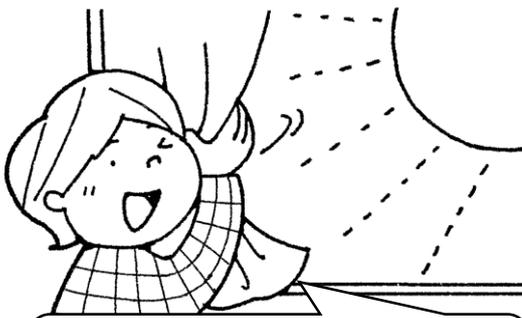


ととのえよう!

生活リズム

その1

身につけたい 早起きの習慣



朝起きたらカーテンを開けましょう!

生活リズムを身につけるポイントは、「体内時計」を整えることです。そのためには、お日さまの光を浴びることがとても大切です。

◎早起きをする...

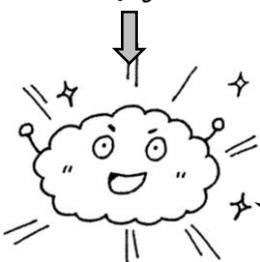
日光の刺激により体内時計がリセットされ、規則的な生活リズムが体内に刻まれていくことになります。



その2

身につけたい 朝食の習慣

朝の脳はエネルギー不足...



朝食をとることで、体内に栄養素やエネルギーが補充され、体や脳が目覚めて、元気に活動するための活力が生まれます。自然と生活リズムが身につけていきます。

◎勉強や運動に集中できます

朝食をとることで脳にエネルギーが補給され、集中力が高まり、学習意欲も向上します。また、運動をする時にも集中力アップで、より力を発揮できます。

朝食をとれば脳が活発に!



食べてハッピー 朝ごはん!

おすすめの野菜レシピを紹介します♡



朝ごはんから野菜のおかずをそろえると、体への栄養補給はもちろん、鮮やかなビタミンカラーのパワーで心も元気に♡

忙しい朝の野菜おかずを実現!

野菜ソムリエ上級Pro.の清野朱美(きよのあけみ)さん直伝、作り置きレシピの紹介。

1 ミニトマトの ハニーレモン

ミニトマト 8個くらい
(切れ込みを入れると漬かりやすいです)
土佐酢 大さじ1
レモン汁 小さじ1/2
はちみつ 小さじ1/2
塩 少々
⇒ 一緒に漬け込む!



野菜のおいしさを引き出す
ひみつの調味料「土佐酢」

土佐酢の材料
・だし(かつお節・昆布) 大さじ1.5
・酢 大さじ1
・薄口しょうゆ 大さじ1/2
・みりん 大さじ1/2

2 きゅうりのうま味漬け

きゅうり 1本
ちくわ 1本
わかめ・ごま 適量
土佐酢

土佐酢で和えて、
うま味たっぷり!

時短のコツは、冷凍×乾物!

- いろいろ使える冷凍食材
きのこ、ねぎ、もやし、キャベツ など
- パツと使える乾物も活躍
わかめ、切干大根、高野豆腐 など



みてみて!
給食レシピ



五泉市子ども課
LINE@

五泉市子ども課とお友達になると、
最新レシピをLINEでお知らせ!

五泉市
食育情報
満載♪



五泉まるごと
ヘルシーガイドブック

野菜を上手に食べる
ヒントが満載!



五泉のうんめえ給食

学校給食おすすめ
メニューを掲載!



にこサポ

子育てに役立つ
情報サイト!

