

「食育推進チーム」だより

本郷小学校(栄養士)



みんなで食べよう朝ごはん！

朝ごはんからはじめる健康づくり

学校栄養士から朝ごはんを食べたくなるレシピをシリーズで紹介します。

給食の人気献立 朝ごはんにぴったりレシピ！

献立名 具たくさんわかめスープ



◆材料(6人分)

- 乾燥わかめ …………… 6g
- えのき …………… 1/2パック
- 豆腐 …………… 1/2丁
- チンゲン菜 …………… 1/2株
- ねぎ …………… 1/2本
- 水 …………… 2カップ
- みりん …………… 大さじ1/2
- しょうゆ …………… 大さじ1/2
- 中華だし …………… 大さじ1 (鶏がらスープなど)

◆作り方

- ① わかめを水で戻す。鍋に水と調味料を入れて火にかける。
 - ② えのき、豆腐、チンゲン菜、ねぎを食べやすい大きさに切りながら鍋に入れる。
 - ③ わかめを加え、火が通ったらでき上がり。
- 豆腐で「たんぱく質」、わかめやえのきで「食物繊維」が補えるスープです。
朝にささっと作れるように、火が通りやすい野菜を選びましたが、お好みの野菜でどうぞ！

具が多く感じるかもしれませんが、そこが大きなポイントです。飲むスープではなく、「食べるスープ」にすることが、朝ごはんの栄養バランスUPと、減塩の秘訣です。さっぱりしたわかめスープは子どもたちにも人気ですし、ご飯にもパンにも合いますよ！



参加者募集!!

はつらつ健康づくり教室

先着20名

申込 問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

明日からの健康づくりに役立ちます！

講師を招いての運動、管理栄養士による調理実習、保健師による心の講座を毎回、実習をしながら楽しく学べます！教室を修了すると、町の乳幼児健診などで活躍している食生活改善推進員にもなれます。

お友達、ご家族お誘いあわせ、お気軽にご参加ください♪ (申込締切 9月15日まで)

◆全6回 教室に申し込みされる方は全課程にご参加ください。

回	開催日	時間・場所	内 容
1	9月30日(金)	《時間》	開講式 「健診結果から今の自分の体を知ろう」
2	10月 7日(金)	午前9時～12時 (調理実習のある日)	ウォーキング講座「正しい姿勢で効果的に歩こう」 講師：小林あかね先生
3	10月21日(金)	日は13時まで)	栄養講座「知っておきたい! 健康のための食事」 《調理実習①》
4	11月 7日(月)	《場所》	運動講座「今日からつづける♪がんばらない運動」 講師：小林あかね先生
5	11月29日(火)	富士見町保健	心の講座「心と体のメンテナンス」 《調理実習②》
6	12月16日(金)	センター	「体の変化を確認しよう・ラフターヨガ(笑いヨガ)」 講師：原 房子先生

《対象》町内在住の20～70歳までの男女 《参加費》400円(食材料費)

●参加にあたっての注意●

- ・医師から運動を止められている方、服薬中の方は、主治医にご相談の上参加してください。
 - ・教室期間中に変化をみるための血液検査もします。
 - ・初回に使用しますので、健診結果をご用意ください。
- ※以前この教室や健康美人づくり教室に参加されたことのある方はご遠慮ください。

