

## 食育の知恵袋 70



おはよう  
寒くなったね

うさむい

この時期体を温めてくれる  
朝食は大切だよね  
とくに、たんぱく質や  
糖質を含む食材は  
「ほかほかパワー」が  
いっぱいだよ



ほかほか  
パワー？

よしっ！  
ほかほか  
パワー！  
充電完了  
遊ぶぞ！

### ほかほかパワー料理例

 パン	 ご飯
 干もの	 ウィンナー
 目玉焼き	 納豆



■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

## 食育の知恵袋 69



あけましておめでとう  
ございます  
一年の計は元日にあり  
皆さんの  
新年の抱負は？

まずは私から

に こにこ笑顔で  
過ごせるように

ゆ たかな大地からの  
贈り物を大事に  
します







ぜん ざいもいっぱい  
食べるよ

さん どうをがんばるぞ！



本年も  
にゅうぜん  
の  
まあ子をよろしく  
お願いします

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

## 食育の知恵袋 72



あれっ  
今日の朝ごはん  
いつもと違うね

今日はね、  
昨日の残り物を  
利用して  
作って  
みたんだよ



箸でつまみにくい  
「ひじきの煮物」を再利用したよ

### ひじきチーズおやき

#### 4人分の材料はね…

温かいごはん	…茶わん 2 杯分	
ひじきの煮物	…80g	
スライスチーズ	…1 枚	
卵	…2 個	
しょうゆ	…小さじ 2	
刻みねぎ	…適量	
油	…適量	

【レシピ提供：入善町食生活改善推進協議会】

#### 作り方は

油以外の材料を全てボウルに入れ  
混ぜ合わせ丸めたら、  
油をひいたフライパンで  
焼くだけ!



かんたん  
できた  
♪



■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

## 食育の知恵袋 71



大切な朝は、  
スピード勝負！  
朝ごはんは、  
一日のはじまりの  
大切なエネルギー源  
スピードアップ術を  
三ツで紹介  
します

### ポイント1 下ごしらえで手間いらず!

夕食時に食材を準備！  
切ったりゆでたりしておくとお便利です



タッパ  
ーなど

### ポイント2 調理しなくても いいものを用意!

そのまま食べられるチーズや果物、  
飲むヨーグルト、野菜ジュース(100%)  
も便利です



### ポイント3 パターンを決めて 悩まない!

朝はお決まりのパターンを決めて  
おけばラクチン♡一品ずつ新しい  
メニューに変えるだけでも  
レパートリーが広がります





出番なし…



■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

# 食育の知恵袋 74

まあ子ちゃん、食事バランスって考えたことある？

バランス？

## 6月は食育月間です

そう！何を食べるか？ちよつと良い量は？トータルで食事のバランスを考ふるよ

それを素早くチェックしてくれるのが、「コマ君」！

バランスが いいと笑顔で回りま〜す

※食事バランスガイド

朝ごはんを抜くとバランスが悪くなるって... わっ！コマ君が欠けてる

パタンと倒れてしまいます...

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

# 食育の知恵袋 73

まあ子ちゃん 脳のエネルギー源になる食べ物って知ってる？

え〜？ほうれん草？

脳のエネルギー源となるのは、「ごはんやパンなどの糖質が消化されてできる「ブドウ糖」だけなんだよ

寝ている間も脳は働いているから、朝起きたときはエネルギー不足になつてるよ

だ・か・ら・...

「脳」の休まない

脳のため 朝食NOは 絶対NO!

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

## 食育の知恵袋 76

おはよう  
今日も元気だね

おはよう～♪  
コマ君

あれ？ あのはみ出て  
いるものはない？

コマを  
回すには  
ヒモも  
必要だよ

あれはね  
お菓子やジュース  
などの嗜好  
飲料を表す  
コマの目だよ

そっかあ  
お菓子も  
食べちゃ  
いいんだね

モリッ  
モリッ

食べすぎは  
注意だよ

まあ子ちゃん、食べすぎると  
ヒモが長くなってしまうよ！

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

## 食育の知恵袋 75

食事バランスがチェック  
できる「コマ君」今日も  
回っていますね

まあとこ  
いじょう回ります

水やお茶

ほくの体は  
5つのグループ  
からできて  
いるんだ  
頭についてる  
軸は水や  
お茶だよ

グループ	メンバー
① 主食	ごはん、パン、麺
② 副菜	野菜、きのこ、いも、海藻料理
③ 主菜	肉、魚、卵、大豆料理
④ 牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ
⑤ 果物	果物

ほくのグループが全部  
そろって立の見本が  
学校給食なんだ

⑤ 果物 オレンジ	③ 主菜 焼魚	② 副菜 おひたし	① 牛乳・乳製品
① 主食 ごはん	② 副菜 じゃが芋・わかめ・キャベツ ネギのみそ汁		

バランスが  
いいよ

うっ...  
気持ち悪い...

バランス良すぎて  
目が回りそう

大丈夫？食後は  
ちゃんと休もうね

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

## 食育の知恵袋 78



地場産食材を使った料理レシピコンテストが開催されたよ！ 今回の食材は「コンニャク、キュウリ、米粉」の3品

～参照20ページ～

「わーい♡ 楽しみ～」

今日はコンテストで優勝した「キュウリでさっぱり冷し中華丼」が給食にできるよ



これ中華丼はね、熱々でも冷やしても、さっぱりと食べられて、とってもおいしいんだよ

「それにしても給食がないわ...」

「からっ!」

「ふ～満足!」



「わーい!!! 金メダルだね」

「特に朝の果物は「金」だよ」

オリンピックは終わったよ...

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

## 食育の知恵袋 77



秋になるとおいしい果物がたくさん食べられてうれしいなっ

「そうだね」

「シャク」

「シャク」

「まあ子ちゃん毎日、果物を食べてえらいね!」

「富山県でも年々果物を食べる習慣が少なくなってきたんだよ」



(6) 平成22年 富山県民健康栄養調査より「果実類摂取量の年次推移」

年	摂取量 (g)
S50	180
S56	170
S62	140
H2	140
H5	120
H8	110
H12	140
H16	120
H22	110

「ほくのコマにもあるように果物は毎日約200gを目安に食べるといいよ」

200g とは

- ぶどう1房
- りんご1コ
- かき2コ
- みかん2コ



「わーい!!! 金メダルだね」

「特に朝の果物は「金」だよ」

オリンピックは終わったよ...

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

# 食育の知恵袋 79

前回紹介した「こっつお  
う膳」レシピおもしろいって  
評判だよ

うん  
おいし  
かったよ

今回のコンテストでは14~80歳  
までの幅広い世代と北は秋田県から、  
南は福岡県まで広い地域より  
106点の応募があったよ

優秀作品に選ばれたレシピは  
もちろん、その他のレシピにも  
すばらしいアイデアが満載  
だったの！例えば、キュウリを  
練り込んだ食パンやキュウリの  
スープ、ニンジンクッキー…  
それからね…

## 11月は「入善町食育推進月間」です

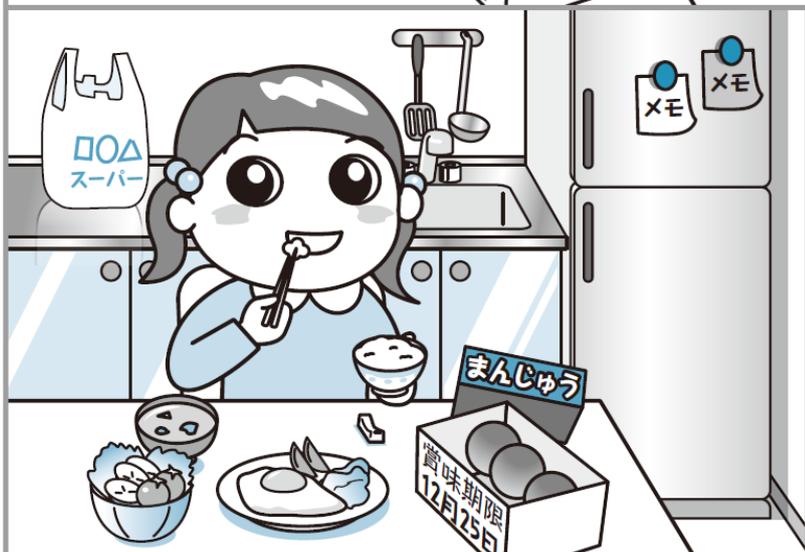
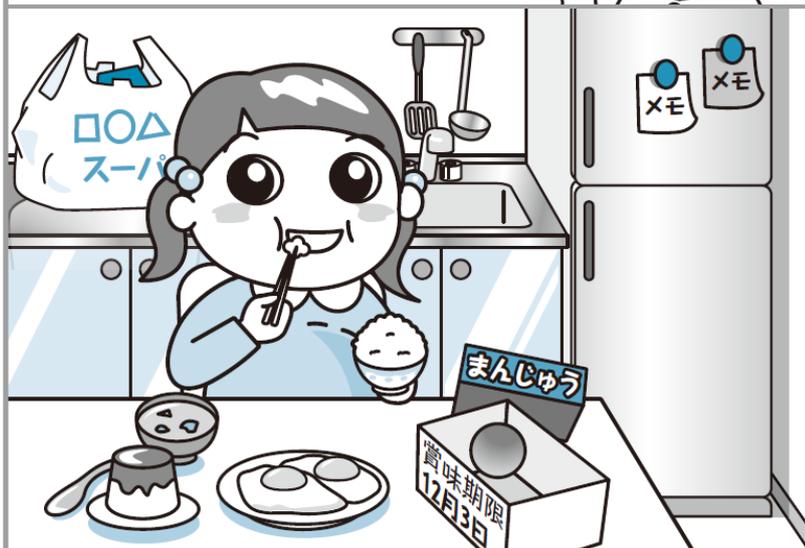
聞いてた…  
モク  
モク

優秀賞  
入善ジャンボ  
胡瓜フライ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

## 食育の知恵袋 80

皆さん、こんにちは♪下の絵には、「健康的な食習慣」ヒントが隠れているよ、7つの違いを見つけてね。



答えは「健康と福祉」の22ページに ■問い合わせ：食育・栄養指導係 内線357

### ● 食育の知恵袋 (17 袋) の答え

- 1 ご飯の量が多い
- 2 箸置きを使っていない
- 3 卵の数が多い
- 4 野菜を食べていない
- 5 まんじゅうの数(賞味期限が近いと食べすぎる)
- 6 まとめ買いをしている(食べすぎになりやすい)
- 7 おなかが出ている(運動と食事はバランスよく)

「健康的な食習慣」は、むやみに食べません!

