



寒さの中にも春の気配を感じるころとなりました。3月は進学、進級と新しい生活に備える時期です。新年度を健康に過ごせるよう、春休み期間中も規則正しい生活を心がけましょう。

【食に関するアンケート結果】

1・2年生に実施した食に関するアンケート結果です。

項目	昨年度	今年度
栄養バランスを考えて食事をとることは、大切なことだと思います。	97.0%	98.4%
主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べることは大切なことだと思います	95.0%	96.5%
主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べています。	64.4%	63.8%
家で、家族の人といっしょか、または、一人で料理を作ることができます。	77.2%	81.9%
食べ物を大切にし、残さず食べるようにしています。	89.2%	85.7%
食事の準備や後かたづけの手伝いをしています。	89.4%	90.6%

栄養バランスや朝食については大半の人が大切だと考えていることが分かります。ただ、バランスの良い朝食を食べるといふ実践はなかなか難しいようです。お家で料理を作ることができる人も増えてきているので、春休み期間中に朝食づくりにチャレンジしてみてもはいかがでしょうか？

どんな朝食が良い？

○副菜

野菜や海藻を使ったおかず。
おひたしやのりなど

○主菜

肉や魚、卵、大豆製品などのおかず。
買い置きできる納豆などもおすすめ

○くだもの・乳製品

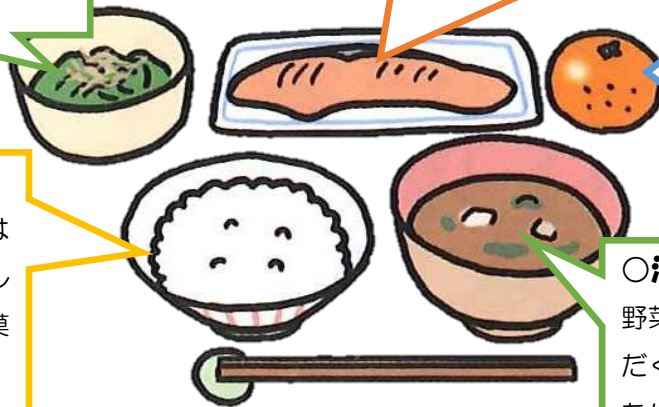
プラスαで季節の果物やチーズ、ヨーグルトなどもあると良いです。

○主食

一日のエネルギー源。ごはん、パンはしっかり食べましょう。(できれば甘いパン(菓子パン)はさげましょう)

○汁物

野菜や海藻、豆腐などを入れて、具たくさんにすると副菜の役目にもなります。



【じゃこ和小松菜のふりかけ】



油揚げを入れたり、ごま油で香りづけしてもおいしいです。

材料(4人分)

- ちりめんじゃこ……大さじ3
- 小松菜……3株
- 白いりごま……小さじ2
- かつお節……ひとつかみ
- サラダ油……適量
- こいくちしょうゆ……小さじ2
- 酒……小さじ1
- 砂糖……大さじ1/2

作り方

- ① 小松菜を1cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、ちりめんじゃこを煎って、取り出す。
- ③ 小松菜を炒める。
- ④ ③に調味料を入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ⑤ ちりめんじゃこ・かつお節・白いりごまを加え、さっと混ぜる。

