

食ひとは人よを良くする



2020. 5

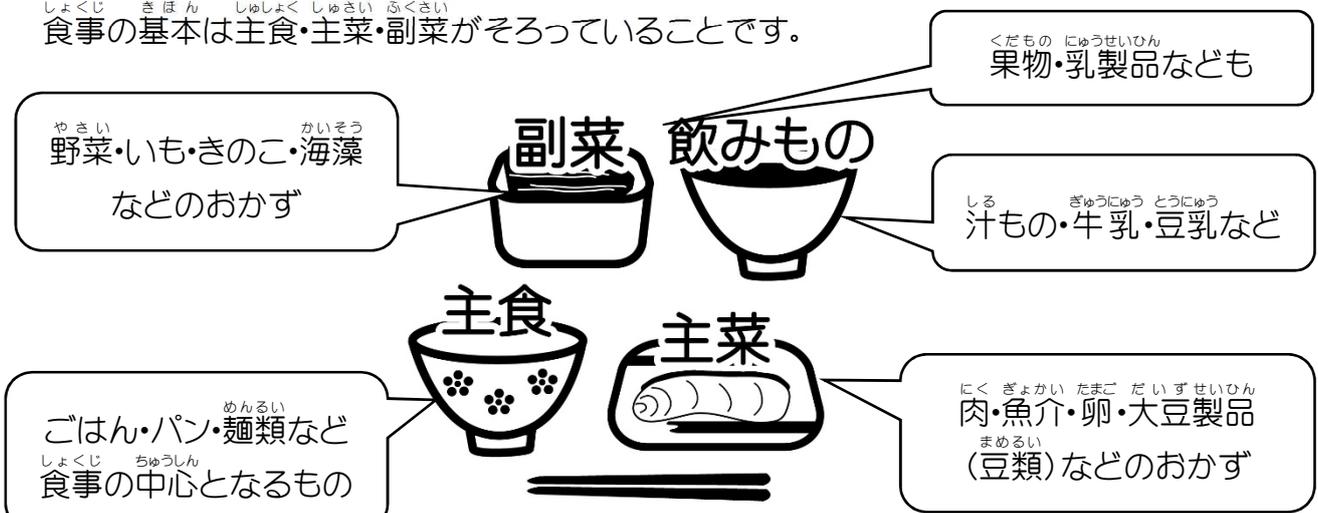
北中学校 食育だより

発行 栄養教諭 加藤

緊急事態宣言が延長され、家で過ごす時間が長くなりました。規則正しい生活は送れていますか？一日3食、きちんと食べていますか？

一日3食バランスよく食べよう！

食事の基本は主食・主菜・副菜がそろっていることです。



バランスよく食べよう！

不足しがちな、野菜類・果物・乳製品などしっかりとりましょう。

3食の食事をしっかりとることと、運動・睡眠も大切です。
「運動」「食事」「睡眠」に気をつけ、学校が再開された時のために健康的な生活リズムを作りましょう。



食育だより「食は人を良くする」

今年度、北中学校に赴任しました栄養教諭の加藤三紀です。学校内・市内の食に関する指導をすすめるため、授業にかかわったり、掲示物を作ったり、おたよりを発行したりします。また、茨木市内の中学校給食の献立づくりもしています。この食育だよりは、前任者より引き継ぎ、北中学校の生徒・保護者のみなさんに向けて、食べ物や栄養について知ってほしいことや考えてみてほしいこと、興味をもってほしいことなどを発信していく予定です。どうぞよろしくお願いいたします。

つく
作ってみてください！

ちゅうがっこうきゅうしょく こんだて
中学校給食の献立より

ぶた
豚キムチ

ざいりょう
材料(2人分)

豚肉	100g
白菜のキムチ	50g
キャベツ	60g
玉ねぎ	小1/2個
にら	1/4袋
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	少し
こしょう	少し
油	適量

つく かた
作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
キャベツは色紙切り、玉ねぎはくし形切り、にらは2cmに切る。白菜のキムチは2cmくらいに切る。
 - ② フライパンを熱し、油を入れて豚肉を炒める。
 - ③ 豚肉に火がとおったら玉ねぎ・キャベツの順で炒める。
 - ④ 白菜のキムチ・にらを入れて炒め、調味する。
- ※キムチの汁で辛さの調節をしてください。



かんこくふう
韓国風すきやき

ざいりょう
材料(2人分)

牛肉	100g
にんにく	少し
焼き豆腐	1/2丁
白菜	150g
玉ねぎ	小1/2個
えのきたけ	1/2袋
白ごま	小さじ1
さとう・酒・濃口しょうゆ	各大さじ1
オイスターソース	小さじ1
コチジャン	大さじ1/2
油	適量

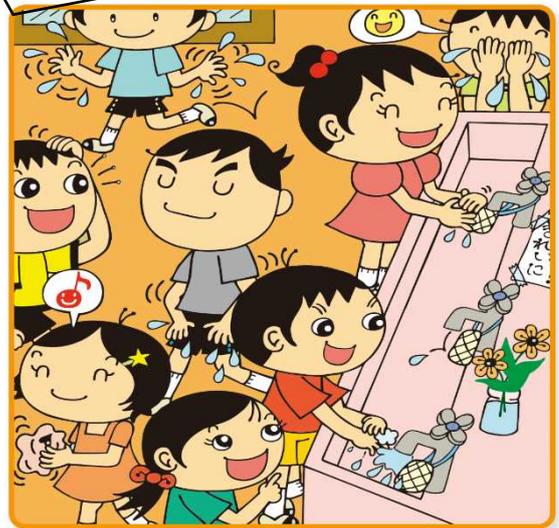
つく かた
作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。
にんにくはみじん切り、白菜は2cm、玉ねぎはくし形、焼き豆腐はひと口大に切る。えのきたけは石づきを切り、半分に切る。
- ② 鍋を熱し、油を入れて牛肉とにんにくを炒める。
- ③ 牛肉に火がとおったら玉ねぎ・えのきたけを入れて調味し、白菜・焼き豆腐を入れて煮る。
- ④ 仕上げに白ごまをふる。



まい え ちが
2枚の絵 違うところが6つ
さがしてみてね

あたまのたいせう
まちがいさがし
手洗い



(食育まちがいさがし&わくわくブックより)