

# いただきます



春号  
令和4年3月  
安曇野市学校栄養士会

## 1年間のふりかえりをしよう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか？1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。出来ていないところがあった人は、さっそく春休みから挑戦してみましょう！



自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

<p>①毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>②1日3食、残さな いで食べた</p>	<p>③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった</p>	<p>④3つのグループの食品 をバランスよく食べた</p>	<p>⑤食べられることに 感謝できた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
<p>⑥よくかんで食べる よう心がけた</p>	<p>⑦ながら食べをしな かった</p>	<p>⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた</p>	<p>⑨きれいなものでも がんばって食べた</p>	
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	

## わすれないで！朝ごはん



朝ごはんは脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう！



### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



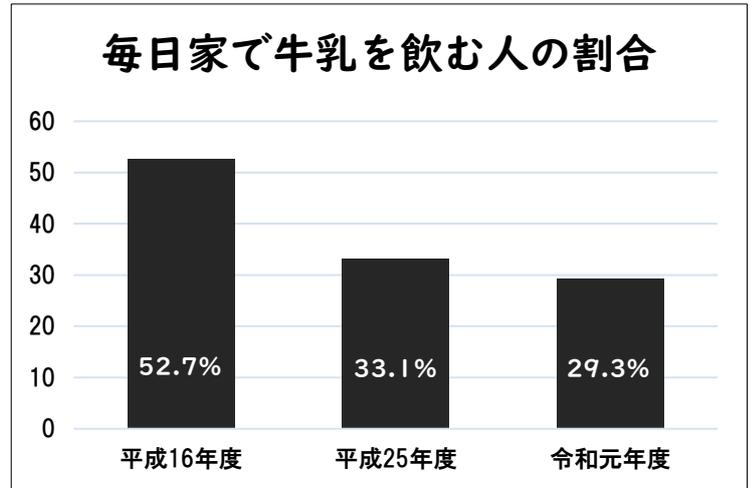
朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

# 牛乳を飲んで骨を強くしよう！



牛乳にはみなさんの骨や歯の材料となる、カルシウムという大切な栄養素が入っています。不足すると、将来骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。

小中学生のこの時期は、一生のうちでいちばん骨の中にカルシウムをため込むことのできる大切な時期です。積極的に飲んでほしい牛乳ですが、毎日家で牛乳を飲む人の割合は年々減ってきています。家でも意識して牛乳を飲めるとよいですね。



食に関する実態調査結果より 毎日家で牛乳を飲んでいる人の割合（小学5年生）

## 他にもあります、カルシウムが多い食品



カルシウムは牛乳に多いですが、豆腐や納豆などの大豆製品や海藻・小魚・小松菜やほうれん草などにも入っています。カルシウムの多い食品をしっかりとりましょう。



## 給食おすすめ牛乳レシピ

### ◇米粉のシチュー

材料(4人分)

バター	ひとかけ(10g)	コンソメ	小さじ2
ベーコン	40g	米粉	大さじ2
白ワイン	小さじ1	牛乳	1カップ(200g)
たまねぎ	小1個(120g)	塩	少々
にんじん	4cm分(40g)	こしょう	少々
じゃがいも	1個(100g)	乾燥パセリ	適量
しめじ	1/4パック(30g)	水	2カップ(400g)



- 1 ベーコンは短冊切り、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切りにする。
- 2 鍋を熱しバターが解けたら、ベーコン、白ワインを入れ炒める。
- 3 たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじを入れたまねぎがしんなりするまで炒めたら、水を入れる。
- 4 野菜がやわらかくなるまで煮込んだら、牛乳で米粉を溶いたものと、コンソメを入れトロミをつける。
- 5 塩こしょうで味を整え、仕上げに乾燥パセリをふる。