

いただきます



安曇野市栄養士会
食育だより
R6年 7月

健康な体づくりのためには、規則正しい生活習慣がとても大切です。
毎日を元気に過ごすために、早寝、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんを
しっかり食べるようにしましょう。



早寝



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。早めに寝て、十分な睡眠をとりましょう

早起き



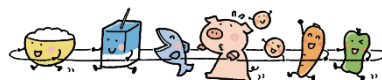
朝の光をあびて、体内時計をリセットしましょう。早起きすると、おなかもすいてきますね。

朝ごはん



朝ごはんを毎朝同じ時間に食べることで、体の元気スイッチが入り、リズムがととのいます。

朝ごはんを食べると いいことがいっぱい！



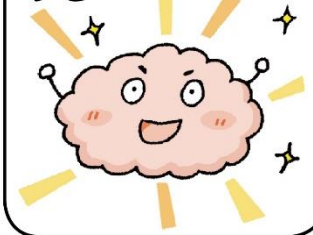
体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



赤



赤 (魚、肉、卵、大豆製品など)

緑 (野菜、果物)

黄 (ごはん、パン、めんなど)

黄



緑



えいようせんたい 栄養戦隊げんきレンジャー
(長野県栄養教諭・学校栄養職員部会キャラクター)

3色がそろったバランスよい

朝ごはんを食べましょう！

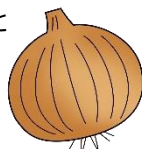
朝ごはんを食べていない人がいたら、何かおなかに入れてから登校すると元気に過ごせますよ。



じ ば さん ぶ つ ち さん ち し ょ う 地場産物・地産地消 を 知 ろ う



ち い き
地域でとれた
さん ぶ つ
産物のこと



じ ぶ ん す
自分たちが住んでいる
ち い き さん ぶ つ
地域でとれる産物を
ち い き た
その地域で食べること



ち さん ち し ょ う
地産地消のいいところ

- ① 新鮮 ② 輸送費が安い(環境にやさしい)
- ③ 作り手の顔や努力がわかりやすい
- ④ 地域の愛着につながる など

ち ょ う せん あ づ み の じ ば さん ぶ つ クイズに挑戦！ ～安曇野の地場産物、わかるかな？～

Q1 シャキシャキ歯ごたえたっぷりで、皮は赤や 緑 や黄色の果物。主に秋に収穫されます。

Q2 安曇野のきれいな水の中で育ち、安曇野市の 給 食 の名物コロッケに使われています。

Q3 変身が大得意。おから、納豆、みそ、豆腐、油揚げなどの材 料 になる食 材 です。

Q4 給 食 で 1 年 中 使 う こ と が で き る 貴 重 な 主 食 。 食 べ る と 主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な り ま す 。

Q5 信州サーモンは、〇〇〇〇とブラントラウトをかけあわせて開発された 魚 です。

〇〇〇〇に入る川 魚 の名前は何？

Q6 6月頃、畑 で 収 穫 さ れ ま す 。 包 丁 で 切 る と 、 目 に し み る こ と も 。 い ろ い ろ な 料 理 に 使 え ま す 。

あ づ み の じ ば さん ぶ つ たくさんあるね 安曇野の地場産物

きゅうしょく つか おも じ ば さん ぶ つ しょうかい
～給食で使っている主な地場産物の紹介～

こめ みそ だいず くるまめ ひまわり油 なたね油 えのきたけ

しめじ 乾燥菊芋 わさび セロリ アスパラガス きゅうり

たまねぎ レタス ミントマト トマト じゃがいも ピーマン

かぼちゃ いんげん プルーン ブルーベリー 夏秋いちご

りんご にんじん だいこん 白菜 こまつな ブロッコリー

菜の花 ニジマス 信州サーモン など



クイズの答え 1 りんご 2 わさび 3 大豆 4 米 5 ニジマス 6 たまねぎ