

# 8月給食だよ!

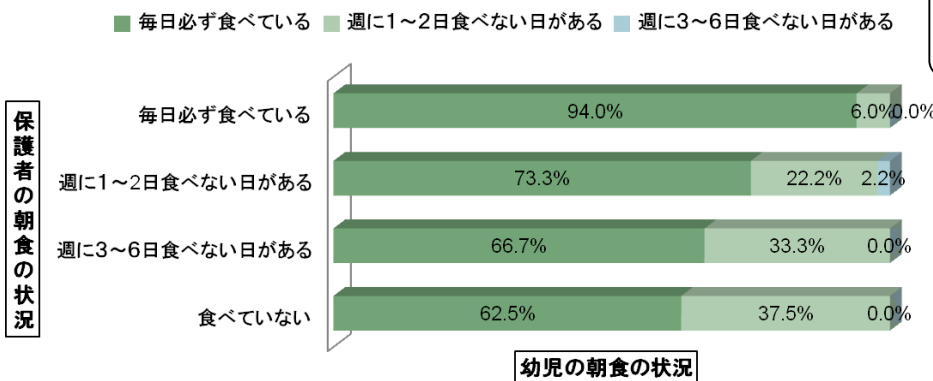
魚津市役所こども課

## 早寝・早起き・朝ごはん、パワーアップしよう!

朝食は1日の活力源であり、正しい生活リズムを確立するためにとっても大切です。食育に関するアンケート調査(魚津市食育推進計画)では毎日朝食を食べている子どもは約9割となっており、また、保護者が朝食を毎日食べている場合は、その幼児も毎日食べている割合が高くなっている(図)ことがわかります。

子どもの生活習慣は保護者から大きな影響を受けます。家族で規則正しく朝食をとる体験を積み重ねて家庭での生活習慣づくりに努めましょう。

図：朝食の摂取状況(保護者の状況と幼児の状況の関係 クロス集計)



### 朝ごはんパワーチェック

- 朝、おなかがすいて目覚めた
- 朝食30分前には起床している
- 朝ごはんをよく噛み味わって食べた



## 朝ごはんを習慣づけるための3ステップ

### 【ステップ1】時間がない人、食欲がわからない人、朝ごはんを食べる習慣をこれからつける人

20~30分早く起きて、ヨーグルト・おにぎり・バナナなど何か少しでも食べるところから始めましょう。



### 【ステップ2】少し余裕のある人、食欲が出てきた人、朝ごはんを食べる習慣ができてきた人

おにぎり味噌汁など2種類以上組み合わせさせてみましょう。



### 【ステップ3】時間のある人、食欲のある人、朝ごはんを食べる習慣ができています人

主食・主菜・副菜・汁物・果物をそろえましょう。



8月31日は  
やさいの日

## トマト



チャレンジ朝食メニュー  
旬の野菜を食べよう!

### トマトオムレツドッグ(4個分)

- トマト M1 個
- 卵 2 個
- バター 大きじ1と1/2
- 塩・こしょう 少々
- サラダ菜 4 枚
- バターロール 4 個

(作り方)

- ① パンは切り目を入れ、サラダ菜は洗って水気をきっておく。
- ② 卵をボールに割りほぐし、塩・こしょうをふる。
- ③ トマトはざく切りにし、バターを入れたフライパンでさつと炒める。
- ④ ③に②の卵を一気に入れて大きくかき混ぜる。
- ⑤ 卵に火が通ったら、パンにサラダ菜とともにさむ。

## たべものクイズ

Q. 赤ピーマンは緑ピーマンが変身して赤くなったものである○か×か?

赤ピーマンは、緑のピーマンが完熟して赤くなったもので、もとは全く同じものです。赤くなることによって ビタミンAやCは緑ピーマンの2倍以上になり、味も甘みがぐっと増しています。

