

これからも健康な食生活を送ろう！

卒業・進級の時期です。
中学生の3年間は、一生の健康の土台を作るとても大切な時期です。
中学卒業後もまだまだ、身体の成長は続きます。

健康な身体を作るには、努力が必要です。

- 栄養 好き嫌いしないでバランスの良い食事を取りましょう。
- 運動 運動の習慣をもち、体を動かしましょう。
- 休養 ぐっすり眠って体を休めましょう。

栄養・運動・休養 の3つのバランスがとれると健康になれます。
自分や家族が健康になるためには、どうしたら良いのかを考えられる人になってください。
健康になるための努力は一生続くのです。



食育で小中学校9年間通して学ぶこと（宮っこ食べっこ元気っコプラン）

小中学校で学んだことは身に付いているでしょうか。自分自身を振り返ってみましょう。

- 1. 規則正しい食習慣を築きます。
 - 朝食を毎日食べます。
 - 3食食べることの大切さを理解します。
- 2. バランスの良い食事をします。
 - 好き嫌いをしないで食べます。
 - 栄養バランスを考えて食べます。
- 3. 適切な食品を選択できます。
 - 日常食べている食品や料理を知っています。
 - 「お弁当の日」では食品の品質や安全性を考えて食材を選びます。
- 4. 感謝の気持ちを持つことができます。
 - 「いただきます」「ごちそうさま」を言います。
 - 残さず食べます。
- 5. 食事マナーを身に付け楽しく食事をすることができます。
 - 正しくおはしを使います。
 - 楽しく食事ができます。
- 6. 食文化について理解します。
 - 給食に出る行事食や郷土料理を知っています。
 - 地域でとれる農産物を知っています。

学んだことを生かし、これからも健康な食生活を送ろう。

① 3度の食事は必ず食べましょう。 朝食を食べないと集中力が不足して活動に身が入りません。	② 毎日牛乳を飲みましょう。 給食がなくなると牛乳を飲む機会が減ってしまいます。カルシウムを摂取するためにも積極的に牛乳を飲みましょう。	③ 積極的に野菜を食べましょう。 野菜には、体に必要な栄養素がたくさん含まれています。1日350gの野菜を摂りましょう。	④ 塩分は控えめにしましょう。 1日に男性8g未満、女性7g未満におさえましょう。 うす味を心がけましょう！	⑤表示を見て選びましょう。 商品を選ぶ際は、表示をよく見て安全なものを選びましょう。
⑥ 食事のあいさつをきちんとしましょう。 感謝の気持ちを忘れずに、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	⑦ ふさわしい会話を心がけましょう。 周囲が不快な思いをしないように食事をしましょう。	⑧ 正しい姿勢、正しいおはしの使い方でおはしを食べましょう。 食事中は正しい姿勢・正しいおはしの使い方でおはしを食べましょう。	⑨ 郷土の味を受け継ぎましょう。 地域の食材を積極的に料理に使いましょう。	参照： 「小学校入学時と中学校卒業期における指導資料」 宇都宮市教育委員会

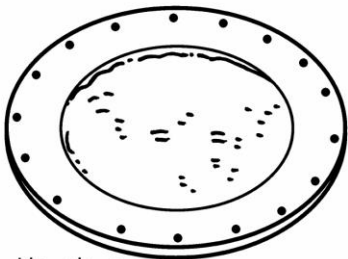


アブラナ科の野菜いっぱい！
ホワイトスープ。

エネルギー量 1人分 142kcal

材料（4人分）

- かぶ 1個 キャベツ 50g
- カリフラワー 100g
- たまねぎ 1/2個
- バター 小さじ1
- 生クリーム 100ml
- スープの素 1個 酢 少々 塩 少々



作り方

- ①かぶは皮をむいて乱切り、キャベツは千切り、カリフラワーは小房にわける。たまねぎはみじん切りにする。
- ②沸騰させた湯（酢少々を加える）にカリフラワーを入れてさっとゆでて、ざるに取る。
- ③鍋にバターを入れて熱し、たまねぎを炒める（焦がさないように！）。しんなりしたら、かぶとキャベツを加えて軽く炒め、水400mlとスープの素を入れて煮る。
- ④粗熱を取った②と③をミキサーにかける。
- ⑤④を鍋に戻し、生クリームと牛乳を加えて、煮立たせないように注意しながら加熱する。塩で味をととのえる。