

保健給食委員会だより

～朝食レシピコンテストinTOMIYA・朝食手伝いチャレンジシート～

保健給食委員会では、健康的な体作りのために、おうちの人とみなさんが、朝食について考える機会をもってほしいと考え、朝食レシピコンテストと朝食手伝いチャレンジを企画しました。

どちらも参加は自由ですが、このおたよりを読み、ぜひ、おうちの人と一緒に参加してください。

- ・秋休みを利用して取り組んでみてください。
- ・2つとも取り組んでも、どちらか一方でも構いません。
- ・応募されたレシピの中から保健給食委員会で話し合い、順位を決めます。1位に選ばれたレシピは**給食のメニュー**になります。また、宇都宮市の給食メニューとして、**クックパッド**に掲載されます。
- ・10月15日(金)までに担任の先生へ出してください。



「朝食レシピコンテスト」でのポイント！

次の3つの栄養素に注目して、**手軽でおいしい朝食レシピ**を考えてみましょう！

- ◎1つ目は、**炭水化物** **ご飯やパン、めん類** など。
脳へのエネルギー補給になり、集中力アップのために必要なもの。
- ◎2つ目は、**タンパク質** **肉や魚、卵、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、豆類** など。
栄養素を体に運んでくれたり、筋肉を作り、朝の体温を上げ体を目覚めさせたりする。
- ◎3つ目は、**ビタミン・ミネラル類** **野菜や果物** など。
目覚めた体の調子を整える。また、ブドウ糖を消費するときに欠かせない。



「朝食の手伝いチャレンジシート」のやり方

- ①「飲み物を自分で用意する」、「食べた食器を片付ける」、「簡単に食べられるものを家族と一緒に選んで買う」など、おうちの人と相談して、自分でできそうなことを考え、実際にチャレンジしてみましょう。
- ②3日間を目安に、自分で決めたことにチャレンジしてみて、感想を書きましょう。
- ③おうちの人からもコメントをもらいましょう。

3日間と言わず、**毎日の習慣に！今の自分より少しレベルアップ**を目指し、

自分でできることを増やしていきましょう★

