食育通信

別海町立上春別中学校
食育担当（服部）
平成２５年　５月２８日
第　７　号

☆ 毎月１９日は「食育の日」です。

食べることは生きることの基本

みなさん、こんにちは。

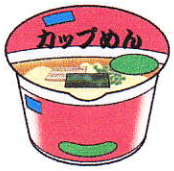
前号から引き続き「朝食」についてみなさんと考えていきます。今回は、朝食の献立を具体的に考えていきます。自分の朝食は？ぜひ振り返ってみてください。

この朝食「◎」？「△」？

前号では「主食」「主菜」「副菜」「汁物」が朝食に必要だと学びましたね。覚えていますか？

では、ここでクイズです。①～④の献立ですが、朝食（食事）として「◎」か「△」か、理由もつけて答えてみましょう。

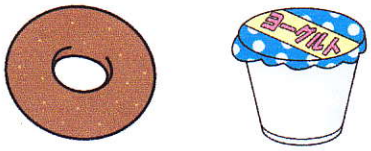
①



即席麺

正解は「△」です。
生活習慣チェックで項目にあげてみましたが、さすがに朝食が「即席麺」と答えた生徒はいませんでした。手軽ではありますが、塩分も高く、朝食には向きませんね。

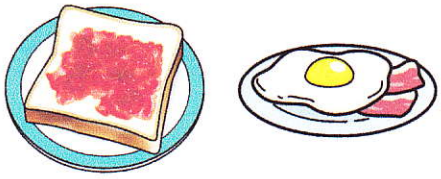
②



「ドーナツ」と「ヨーグルト」

正解は「△」です。
主食としては考えにくいドーナツ。ヨーグルトはいいのですが、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」が足りません。朝から元気に活動できない献立です。

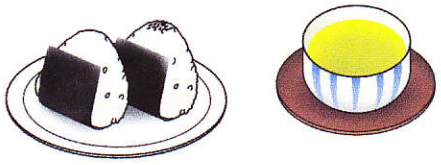
③



「ジャムパン」と「ベーコンエッグ」

正解は「△」です。
このような「主食」と「主菜」（おかず）のみの献立が、上春中の生徒に多いようです。「副菜」の野菜や「汁物」のスープなどを合わせると「◎」になりますね。

④



「おにぎり」と「お茶」

正解は「△」です。
この形も残念ながら「主菜」「副菜」がありませんね。脳へのエネルギー補給はできても、健康的なからだづくりのために、足りないものも…。

今回、具体例を出して献立を考えてみましたが、日によっては朝食を抜いてくる生徒もいるようです。まずは、どんな理由であっても「食べてくる」習慣　を身につけてもらいたいと考えています。