# 食育だより 9月

中津川市・東白川村
食と文化の館

## 朝ごはんで、元気な一日をはじめましょう！

まだまだ暑い日が続いていますね。夏の疲れも出てくる時季です。みなさんは、朝ごはんを食べていますか?朝ごはんは、３つのスイッチをオンにします。夏の疲れを取り、元気よく学校生活を送るためにも、早寝早起きをして朝ごはんを食べ、生活のリズムを整えましょう。

### 黄色の食品で、頭のスイッチオン！

脳は眠っている間も、エネルギー源となるブドウ糖を消費しています。朝ごはんで補給すると、勉強の集中力があがり、**頭のスイッチがオンになります！**

### 赤色の食品で、体のスイッチオン

体温が上がるため、体を活発に動かすことができるようになります。「腹が減っては戦ができぬ」ということわざがあるように、**体のスイッチがオンになります！**

### 緑色の食品で、おなかのスイッチオン！

「食物繊維」が、腸のはたらきを活発にして、おなかの調子を整えてくれます。胃や腸が刺激されて、**おなかのスイッチがオンになります！**

## どんな食べ物を食べたらいいのかな？

### 主食

ごはん・パン・めんなど

### 主菜

肉・魚・卵・豆・豆製品

### 副菜

野菜・いも・きのこ・海藻

**おすすめは、「ごはんとみそ汁・おかず」の「かちめし」！**

☆「かちめし」は、「**価値**のある」、「勝負に**勝つ**」ための理想的な朝ごはんです☆

## 朝ごはん生活を始めよう！　～自分は今、どのステップにいるかな？～

**ステップ1**　毎朝何か食べる習慣を身に付ける・・・おにぎりやパン、果物など何か１つでも食べよう！

**ステップ2**　2品以上組み合わせて食べる・・・何か食べる習慣が身についたら、「主食」「主菜」を組み合わせて、食べよう！

**ステップ3**　栄養バランスを考える・・・ステップ2の「主食」「主菜」に、「副菜」の野菜類も組み合わせてバランスを良くしよう！乳製品や果物がつくと、さらにバランスがいいです。

# 健康になろう！けんこうづくりコーナー

### ≪玄米≫

玄米とは、精白米から「ぬか」を取り除く前の状態の米のことです。「ぬか」は、お米の皮の部分にあたり、ビタミンなどの栄養をたくさん含んでいます。

玄米は「ぬか」によって、お米本来の栄養をたっぷり残しています。最近は、「発芽玄米」など手軽に玄米を食べられるものもありますよ。

### ≪切り干し大根≫

切り干し大根とは、大根を乾燥したもので、秋の終わり頃から冬にかけて収穫された大根を細切りにして、それを天干しして作ります。水で戻すと、乾燥した重さの4倍ほどになります。天干しをすることで、食物繊維やカルシウムなどの栄養がアップしています。食物繊維は胃や腸を刺激することで排便を促し、カルシウムは強い歯を作ります。切り干し大根はかみごたえもあるので、カルシウムとダブルの力で、歯によいですよ。

## 作ってみましょう　切り干し大根と小松菜の炒め煮

＜材料（４人分）＞

| | |
|---|---|
| 切り干し大根 | ４０ｇ |
| 油揚げ | 40ｇ |
| 小松菜 | ８０g |
| ごま油 | 小さじ１ |
| A 砂糖 | 大さじ１強 |
| A しょうゆ | 大さじ1 |
| A みりん | 大さじ1/2 |
| A だしのもと | 小さじ1 |
| A 水 | １カップ |

＜作り方＞

① 切り干し大根をたっぷりの水で戻す。
② 戻した切り干し大根の水気を切り、食べやすい長さに切る。
③ 油揚げはさっとゆでてザルに上げ、油抜きをしたあと、短冊切りにする。
④ 小松菜はきれいに洗って、３ｃｍの長さに切る。
⑤ 鍋にごま油を熱し、切り干し大根を加えてしんなりするまで炒める。
⑥ 油揚げと小松菜を加えてさっと炒め、Ａを加えて混ぜる。
⑦ ふたをして弱火にし、途中で上下を混ぜながら汁気がなくなるまで１０分ほど煮て、器に盛る。

**今月の県内産品**　きゅうり　こまつな　さといも　だいこん　トマト　なす　ねぎ