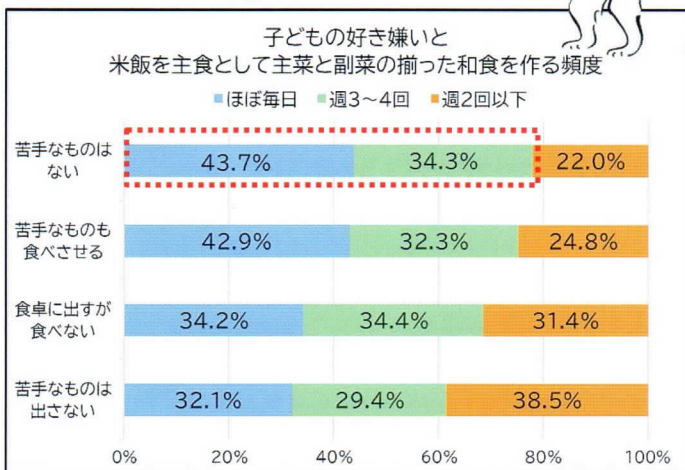


保護者の方へ



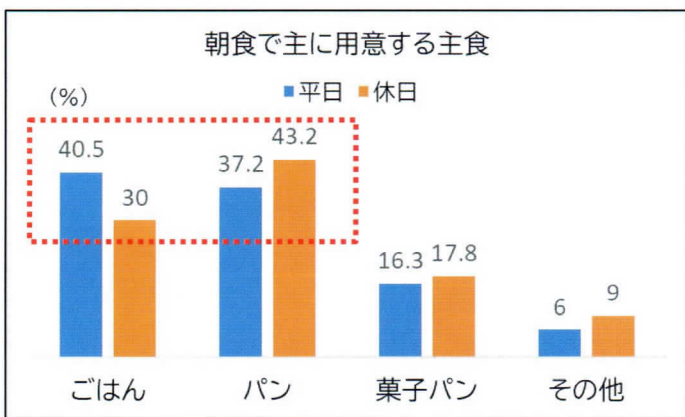
子どもの好き嫌いとは和食の関係は…

- 食生活実態調査(令和元年度)では、約55%の保護者がご家庭で主に和風の料理を作ると回答され、米飯を主食とした和食を作る頻度が高いほど、子どもの「苦手なものはない」と回答される割合が高くなりました。
- 和食はお米を中心に、いろいろな食材を組み合わせることから、さまざまな食材を食べ慣れることができるのかもしれない。



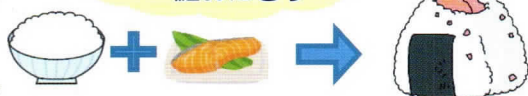
朝「ご飯」食で1日のスタートを！

- 保護者が朝食で主に用意する主食は、平日・休日ともにご飯とパンが多く、また、平日では、朝食でご飯を用意する割合が高いことがわかりました。
- 主食がパン食の場合、バターやジャムをつけたり、菓子パンだとパン自体にバターや砂糖が含まれたりして、脂質や砂糖の摂りすぎにつながる場合があります。
- 朝はパン派の人は、この機会にご飯の回数を増やし、朝食を食べない人は、まずは手軽に食べられる朝「ご飯」から始めてみませんか？



こんな朝「ご飯」食はいかが？

鮭フレークでもOK！
鮭おにぎり



パックを開けてのせるだけ！
納豆のつけ丼



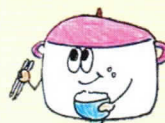
つくってみよう！ 朝「ご飯」食にもおすすめ「給食レシピ」

肉みそ <材料(作りやすい分量)>

大豆水煮	1袋(150g)
豚ひき肉	100g
青ねぎ	1/2本(50g)
油	小さじ1
みそ	大さじ2・1/2
砂糖	大さじ2・1/2
いりごま	大さじ1

<作り方>

- ① 青ねぎは小口切りにする。
みそと砂糖を混ぜ合わせておく。
- ② 鍋で油を熱し、豚ひき肉をほぐしながら炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通れば、大豆水煮を加えてよくなじませ、青ねぎを加えてさらに炒める。
- ④ 全体になじんだら、混ぜ合わせておいたみそと砂糖を加えて、ごまを振ってさらに火を通して仕上げる。



ご飯と相性バッチリなたんぱく質&ビタミンB₁をプラス！作り置きにもオススメな、ご飯によく合う1品です。あつあつご飯にのせて丼に、混ぜ込んでおにぎりに、手軽にバランスアップ！



食生活実態調査の結果などはこちら



「京の食育通信」
バックナンバーは
こちら



次回は
カルシウム
の話！