



こんげつの
もくひょう



好き嫌いなく何でも食べよう

小：好き嫌いなく食べることの大切さを知り、いろいろな食品を食べる。
中：望ましい食生活に必要な知識や判断力を身に付け、実践する意欲をもつ。

生活習慣病を防ごう！

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ 3 ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

さとう、塩、あぶらの
とりすぎに注意！



朝食



食べられるものの
幅を広げておこう！



昼食



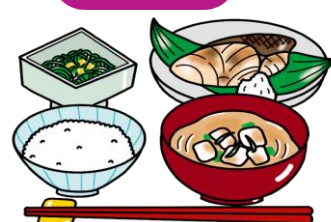
朝食ぬきや夜食など
悪い食習慣はやめよう！



早食いはせず、
よくかんで食べよう！



夕食



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

作ってみませんか？～鶏肉のバジル焼き～

【材料（4人分）】

鶏もも肉・・・60g×4切れ

バジル・・・0.3g

A { おろしにんにく・・・小さじ 1/2
白ワイン・・・小さじ 1
オリーブ油・・・小さじ 1/2
塩・・・少々
こしょう・・・少々
サラダ油・・・適量



バジルの風味が食欲を
そそります☆

【作り方】

- ① バジルは、みじん切りにする。
- ② ①とAを混ぜ合わせて、調味液を作る。
- ③ 鶏もも肉を②の調味液に10分程度漬け込む。
- ④ 熱したフライパンに油をしき、③の鶏肉を焼いて、出来上がり。

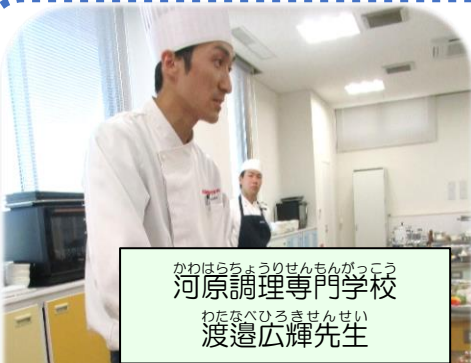




こんげつ
今日は、8月に行われたスクールランチ
教室の様子を紹介します！



**とうおん し きやうしよく し
東温市の給食を知ろう！食べよう！**



かわはらちやうりせんもんがっこう
河原調理専門学校
渡邊広輝先生

8月にスクールランチ教室として親子料理教室を実施しました。
料理教室のテーマは、「もち麦・はだか麦・古代米のよさを知って、使
て、作ってみよう！」です。

講師に河原調理専門学校の先生をお招きし、親子12組が、東温市
の特産品である、もち麦、はだか麦、古代米を使った西洋料理を4品
作りしました。難しい工程もありましたが、みんなで協力して、楽し
みながら調理しました。

**きやうしつ
スクールランチ教室' 25 IN とうおん**

はだか麦と魚介の彩りサラダ

黒米入りポルペッティーニ

赤米入りドリア

ティラミス風
～はだか麦入りのビスキュイ生地～

おい
美味しくなあれ！

サラダのパズリカを切るよ！

はだか麦の美
味しさに気付く
ことができました！
ごちそうさ
までした！

はだか麦や古代米は“ご飯に混ぜて炊く”というイメージが強いですが、この教室を通じて、おかずの
一つとして食べることができることに、みなさん驚かれていました。



ご参加ありがとうございました★

料理教室で作ったレシピは、大量調理用にアレ
ンジをして夏休み中に試作を行いました。今年度
の給食で提供予定です。お楽しみに♪



赤米入りドリアの試作！

