

# 保護者と作ってみよう！

福岡県教育委員会

## ご飯やパンに組み合わせる「やさしいため」を作ってみよう！



### 材料 (2人前)

- ・ウインナー4本                    ~調味料A~
- ・もやし1/2袋                    ・しょうゆ小さじ1
- ・ピーマン1個                    ・塩、こしょう少々
- ・サラダ油小さじ1~2

### <作り方>

1. もやしはさっと洗い、ザルに受けて水気をきっておきます。ピーマンはヘタを落とし、種を取り細切りにします。
2. ウインナーは、食べやすい大きさで、斜め切りにします。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2.を加えて中火で炒め、よく焼けたら、1.のピーマンを加え、しんなり炒め合わせます。
4. 3.に、1.のもやしを加え強火でさっと炒め、調味料Aを混ぜ合わせて火を止めます。
5. 器に盛りつけて出来上がりです。

## 朝食を食べる習慣を身に付けよう！

朝食をしっかりと食べることは、一日を元気に過ごす上でとても重要です。

朝食を「あまり食べない」「まったく食べない」習慣になっている人は、毎日何か1つでも食べる習慣に変え、しだいに栄養バランスを考えた朝食を食べる習慣を身に付けていきましょう！

実は、「バナナを1本」「みそ汁だけ」でも朝食になります。例えば、バナナに含まれる栄養バランス(3つの主な働き)を右の図に示しましたが、1品でも、3つの主な働きがふくまれています。

朝食を食べると脳に栄養が届いて頭の働きが活発になります。集中力も高まり、授業で学習したこともしっかりと頭に入ります。

朝食を「あまり食べない」「まったく食べない」習慣になっている人は、まずは、朝食を食べる習慣を身に付け、これまで以上に心と体を元気にしていきましょう。

バナナに含まれる主な  
栄養バランスのイメージ図

- 赤の仲間
- 黄の仲間
- 緑の仲間



# 朝食いきいきシート

小学生(4・5・6年)用



「ふくおか朝めし丸」



「ふくおか朝めし姫」

福岡県教育委員会食育推進マスコットキャラクター

年 組	名 前	