


しばた

食育
通信



～「食」を楽しみ“こころ”と“からだ”を育てよう～

食育テーマ： しっかり朝ごはんを食べよう！

みなさんは、朝ごはんをしっかり食べていますか？
中学生になると「朝あさごはんを食べないことがある」という人が増えてくるようです。
朝食は1日のスイッチ 
朝食を食べて、元気な1日にしましょう!!

朝ごはんを食べると…

- ・脳が目覚めて集中力がアップ！
- ・身体が温まって元気に活動！
- ・腸の働きが良くなり便秘予防！



【中学生のみなさんへ】

朝ごはんを食べた方が、体温が上がることで基礎代謝も上がり、やせやすい事が分かっています*

また、発酵食品（ヨーグルトや納豆など）や食物繊維（さつまいも、ごぼう、海藻など）を一緒にとると腸内環境を整え、美肌につながります*



町では食育を推進しています！

第3期柴田町食育推進計画（平成29年度～令和3年度）

スローガン「おいし食 たのし食 笑顔の食卓」

基本目標

- し しっかり朝ごはんを食べよう
- ば バランスのとれた食事を食べよう
- た 楽しくみんなで食卓を囲もう



～毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」～

発行：柴田町役場 健康推進課 保健班

レシピ紹介：ゆずチーズいなり

柴田町ヘルスマイトと
学校給食センター栄養士の
コラボレシピ♪

休日に、
作ってみよう♪



ゆずチーズいなりの栄養価 (1人分・2個)

エネルギー	: 282kcal
たんぱく質	: 8.3g
脂質	: 7.3g
食塩	: 2.2g

材料 (10コ：4～5人分)

【すし飯】

- ごはん…450g
(米の場合1.5合弱)
- ゆずの皮…適量
(ゆずの皮は冷凍保存可)

【材料A】

- ゆずのしぼり汁…小さじ1
- 酢 …大さじ1と1/2
- さとう…大さじ1と1/3
- 塩…少々

- 油あげ…5枚

【煮汁の材料】

- 酒 …大さじ2
- さとう…大さじ4
- しょうゆ…大さじ3と2/3
- 塩…少々
- 水…1と1/2カップ

【材料B】

- 白ごま…適量
- チーズ…50g

作り方

- ① ゆずの皮は細かくきざみ、【材料A】とまぜ合わせる。
 - ② チーズは小さく角切り (およそ7～8mm) にする。
 - ③ 炊きたてのごはんに①をまぜ合わせる。
 - ④ 油あげは半分に切り、中を開け、熱湯で油抜きをする。
 - ⑤ なべに【煮汁の材料】を入れて煮立てる。④を加え、中火で20分煮る。
 - ⑥ ③が冷めたら【材料B】を加えて混ぜ、個数に分け、⑤に詰める。
- ※チーズは冷蔵品なので、ごはんがある程度冷えてから混ぜる。



柴田町学校給食センター栄養士からの 『柚子チーズいなり』のアドバイス♡

ゆず以外でもおいしく！ おすすめの具材

【梅いなり】甘めのうめぼし：3～4コ

種を取り、大きめにきざむ。指でほぐしてもOK！細かくしたうめぼし・さとう・塩を炊きたてのごはんに混ぜ、冷ます。(うめぼしは酸味があるので、酢は使いません)

【しそいなり】しその葉：3～4枚

しその葉は洗って軸を取り、せん切りにする。炊きたてのごはんにすし酢・しその葉を混ぜ、冷ます。



やってみよう！ お手伝いポイント

【小学校1～4年生】

ごはんと具材をまぜて、油あげにつめてみよう。スプーンを使うと入れやすいよ。

【小学校5・6年生や中学生】

上記の他に、油あげを半分に切ったり、ゆずの皮をせん切りにしたり、包丁にチャレンジ！

ケガややけどに注意！
難しい調理はおうちの人に任せよう。