



八重農だより

～八重農の情報がいっぱい!!!～

第27号

2020. 1. 28

発行：八重山農林高校

ライフスキル科

祝♡ヘルシーメニューコンテスト 八重山保健所主催

～私の手作り朝ごはん～ 八重山3高校・特別支援学校の作品応募102品より

【優秀賞】沖縄県飲食業生活衛生同業組合八重山支部長賞 受賞しました♡

優秀賞
沖縄県飲食業生活衛生同業組合八重山支部長賞

簡単ヘルシー料理

八重山農林高等学校 3年 野村 琉花

【作品に対する思い】
栄養バランスがとれて簡単に料理ができる。

【1人分の栄養量】

エネルギー	617kcal
タンパク質	18.6g
脂質	20.6g
カルシウム	11.6g
炭水化物	2.5g
塩分	2.8g



ライフスキル科 3年 野村 琉花さん(崎枝中)
副賞としてアートホテルのペアランチ券get♡ 嬉しいです



高校生人気NO.1賞
皆さん投票へのご協力
ありがとうございました
今年、本校からは
惜しくも受賞ならず...



朝ごはんを食べて身体のリズムを整えよう♪

あなたはどのステップから始める?!

※朝ごはんを食べる工夫※

- 飲み物などから始めてみる。
- 食べやすい物、手軽に作れる物を準備しておく。
- オーブントースターや電子レンジを活用する。

前日に遅い夕食や夜食を会ったので食欲がない。

食べる時間がない。

作るのが面倒。

寝て寝まわれない。

食べない習慣になっている。

朝ごはんを食べないのはなぜ? 生活を見直してみよう!

ステップ1

※飲み物など軽いものから始めて、朝食を習慣に!
※市販の野菜ジュースやスープ、みそ汁でも良い!

ステップ2

※前日にパンやおにぎりを買っておくのもOK!
※甘い菓子パンは糖分や脂質が多すぎるよ!

ステップ3

※ご飯を多めに炊いて、一食ずつ小分けにして冷凍保存すると便利!
※切る手間や洗う手間が短縮できる、市販のカット野菜を利用していい!

朝食の役割

★脳と体へのエネルギー補給
脳と体は寝ている間も活動し、起きた時は「ガス欠」状態。朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖(ご飯・パン・めん類など)でエネルギーを補給しよう。
★お通じスッキリ
腸が刺激されて排便しやすくなります。

【健康おきなわ21】しっかり食べよう朝ごはん 朝抜きの人はまず1口から!