

令和元年度食育まんが構成案

	テーマ	内容	レシピ等
①	朝ごはんを食べよう ～時間栄養学編～	食べる時間や食べる物の順番によって栄養の吸収等に変化があることが分かっている。朝食の大切さを改めて考える。	クファジュージー (沖縄風炊き込みご飯)
②	お腹の健康は体の健康とつながっている ～腸内細菌と健康編～	腸内環境を良好にすることで、体の免疫などの向上・健康増進につながることが最近の研究で判明している。栄養バランスを考え選択することで、健康に繋げていく。	イナムドゥチ(白みそ仕立ての沖縄風豚汁)