# 食育だより

令和7年5月号　船橋中学校

新しい学年がスタートしてから、はや1ヶ月がたちました。生徒達は勉強にスポーツに元気よく取り組んでいます。朝ごはんは１日をスタートさせるための大事な食事です。朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

## 朝ごはん 食べればいきいき 心とからだ

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切はエネルギー源です。朝ごはんを食べることによって、それまでに眠っていた脳や体がすっきりと目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態になります。生活リズムを整えるためにも、朝ごはんの必要性を考えてみましょう。

### 朝ごはんを食べないと‥‥
### 脳が栄養失調になる！

脳は体重の2%の重さしかありませんが、体に必要な全エネルギーの20%を使用しています。体はエネルギーを脂肪として蓄えていますが、脳のエネルギー源となるブドウ糖を蓄えることはほとんどできません。夜、寝ている間に消費されたエネルギーを朝ごはんで補わないと、集中力が下がり、学習の効率が悪くなります。

脳は24時間休みなく動いています。朝ごはんを抜くと、脳細胞の動きがにぶくなります。

落ち着かないので、ストレスを感じやすくなり、イライラしやすくなります。

ぼんやりしたり、疲れやすくなります。

## 船橋市食育展が開催されます

毎年6月の食育月間に合わせて、食育展を開催しています。令和7年度は『「食」でつながる！ふなばし』をテーマに、船橋産農水産物の紹介、行事食の紹介の他、健康を維持できる食事の摂り方などを紹介します。どうぞお立ち寄りください。

《日程・会場》① 6月3日（火）～6月8日（日）イオンモール船橋（山手１－１－８）
※店舗の営業時間に準じます　1階メイン通路にて展示
※3日は１３：００～　です
※7日（土）・8日（日）の11時～16時は光の広場でイベント開催
② 6月10日（火）～6月15日（日）船橋市保健福祉センター
（北本町１－１６－５５）
1階にて展示
※10日（火）・11日（水）の13時～15時は栄養学習室でイベント開催

（問い合わせ先：船橋市地域保健課　047−409−3274）

## ４月の給食の残量調査の結果が出ました

A献立　ベスト3

| | 日付 | 献立名 | 残菜率（%） |
|---|---|---|---|
| 1位 | 4月11日 | 親子丼 | 0.3 |
| | 4月21日 | マーボーなす丼 | |
| 2位 | 4月30日 | 回鍋肉丼 | 0.9 |
| 3位 | 4月15日 | ご飯 | 1.0 |

B献立　ベスト3

| | 日付 | 献立名 | 残菜率（%） |
|---|---|---|---|
| 1位 | 4月24日 | フライドポテト | 0.3 |
| 2位 | 4月17日 | マカロニのクリームスープ | 0.8 |
| | 4月24日 | ソフト麺ミートソース | |
| 3位 | 4月18日 | フライビーンズ | 0.9 |

A献立　ワースト3

| | 日付 | 献立名 | 残菜率（%） |
|---|---|---|---|
| 1位 | 4月28日 | 河内晩柑 | 11.9 |
| 2位 | 4月21日 | グリーンサラダ | 10.6 |
| 3位 | 4月22日 | あじの南蛮漬け | 10.4 |

B献立　ワースト3

| | 日付 | 献立名 | 残菜率（%） |
|---|---|---|---|
| 1位 | 4月28日 | 大根とわかめのサラダ | 12.4 |
| 2位 | 4月18日 | グレープフルーツ | 11.5 |
| 3位 | 4月25日 | レバーのごまだれ焼き | 10.2 |

## 《船橋産の旬の食材を食べて知る日》

船橋市で生産された旬の農産物を学校給食に供給し、地域や地場産物への理解を深め、児童・生徒への食育を推進することを目的に、市内全小中学校で月に1度「船橋産旬の食材を食べて知る日」が設けられています。5月は「トマト」です。

トマトは夏に収穫する野菜ですが、船橋市では温室の中で、秋に種をまいて春～夏にかけて収穫をする作り方が多く行われています。トマトは、種をまいてから赤くなるまで約４か月かかります。

トマトの赤い色は、リコピンというカロテノイドの一種です。体内でビタミンAにはなりませんが、優れた抗酸化作用があり、老化の原因を抑制するはたらきなどがあると言われています。