

# 食育だより

令和5年9月  
船橋市立習志野台中学校

長かった夏休みが終わり、また楽しい学校生活が始まります。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。『早寝・早起き・朝ごはん』で、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

## 9月の給食 申し込み状況

	全体	1年	2年	3年
給食申し込み率	96.5%	95.8%	97.5%	96.0%
A献立選択率	55.7%	48.8%	58.0%	57.4%
B献立選択率	44.3%	51.2%	42.0%	42.6%

## 7月の給食ランキング

### 残菜が少なかった給食ナンバーワン (カッコ内は残菜率)

	A 献立	B 献立
主食	バターライス (1.5%)	ナン (1.0%)
主菜	油淋鶏 (1.1%)	キーマカレー (2.8%)
和え物	納豆和え (3.5%)	おひたし (1.8%)
その他副菜	チンジャオロース (1.7%)	チーズポテト (2.6%)
汁物	とうがんのみそ汁 (1.4%)	鶏ゴボウスープ (2.4%)
デザート	すいか (0.9%)	カフェオレゼリー (2.4%)

### 残菜が多かった給食ワーストワン (カッコ内は残菜率)

	A 献立	B 献立
主食	ガーリックライスの小松菜ソースがけ (5.7%)	冷麦 (12.9%)
主菜	うまき卵 (14.7%)	魚のオリーブオイル焼き (10.2%)
和え物	土佐和え (6.6%)	辛子和え (9.2%)
その他副菜	なすのなべしぎ (9.7%)	ラタトゥイユ (10.9%)
汁物	レンズ豆と野菜のスープ (5.6%)	野菜のミルクスープ (6.2%)
デザート	オレンジ (5.3%)	すいか (7.6%)

暑さで体が疲れているためか、残菜が多くなりました。残菜が少なかった給食を見てみると、いつも人気のメニューだけでなく、酸味や辛味が効いたものや、口当たりの良いものが目立ちます。まだまだ残暑は続くので、食べやすい工夫を自宅でも取り入れてみてくださいね。

## 「809.58kg」これは何の重さでしょう？

800kg以上もの重さですね。体重50kgの人なら16人分の重さです。何の重さだと思いますか？



これは、4～7月の給食で出た、習志野台中学校全員分の残菜の重さです。

みなさんが普段当たり前のように食べている給食ですが、農家さん、漁師さん、調理員さんなど、たくさんの人に支えられて給食は作られています。その人たちがたくさん残菜を見たら、どんな気持ちになるでしょうか。

食べ物や食事を作ってくれた人に、感謝の気持ちを伝えるのに一番良い方法は「残さず食べること」ですが、なかなか難しい時もあると思います。しかし、もっと簡単に全員が実践できる方法があります。それは「味わって食べること」です。

味わって食べることは、食べ物や食事ときちんと向き合うということです。素材の味や調理の工夫など、作ってくれた人の様々な思いが感じられると思います。また、味わって食べると、今まで気づかなかった味や風味が発見でき、食事をもっと楽しくなります。苦手な食べ物でも一口は味わってみる、これを繰り返していくうちに、舌が味を覚えていき、苦手を克服できるようになります。

9月からの給食はぜひ味わって食べてみてください。味わって食べた感想を聞かせてくださいね。

## 期末試験にむけた食事のポイント

### バランスよく食べよう

脳のエネルギー源となる炭水化物(ご飯、パン、めんなど)や、脳を作るもととなるたんぱく質(肉、魚、大豆製品など)はもちろん、体の調子を整えるビタミンやカルシウムも摂りましょう。

### 生活リズムをととのえよう

脳が完全に目覚めるためには3時間かかると言われています。試験の開始3時間前には起きてみましょう。朝食を食べないと、脳の栄養である血液中の糖の量が少なくなり、脳神経の動きが鈍くなります。朝食は必ず何か口にしましょう。また、パンよりもご飯のほうが緩やかに消化されるので、脳の動きを長時間維持することができます。いざという時、普段どおりの実力を発揮するには、日頃から規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」の実践を！

### よくかんで食べよう

よくかむことで、あごの筋肉が動いて刺激され、脳の活動が活発になります。食事にかみごたえのあるものを取り入れましょう。また、食事を一度にたくさん食べると、交感神経(精神面に働く神経)の動きが弱くなり、眠くなってしまいます。食事の量は「腹八分目」がベストです。

### 塾で帰宅が遅くなる時は・・・

塾の前に時間があれば、しっかり1食分を食べたいところですが、満腹になると眠くなってしまいう人もいますので注意が必要です。脳は炭水化物を唯一のエネルギー源とします。時間のない場合も、おにぎりやパン、バナナなど、さっと食べられる炭水化物の多いものを用意しておくといいです。帰宅後の食事は、足りない栄養を補うことが必要です。おにぎりを先に食べたなら、肉や魚のおかずと野菜料理を、時間が遅くて胃に重いようなら、具沢山のスープなどが良いでしょう。

新版それいけ！子どものスポーツ栄養学より引用