

食育だより

令和5年10月
船橋市立習志野台中学校

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんをこころがけ、体調管理に気をつけましょう。

10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 | 96.3% | 95.2% | 98.1% | 95.7% |
| A献立選択率 | 55.3% | 51.0% | 56.1% | 54.8% |
| B献立選択率 | 44.7% | 49.0% | 43.9% | 45.2% |

9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 | ゆかりと枝豆のご飯 (2.6%) | フィッシュバーガー (1.1%) |
| 主菜 | 油淋鶏 (0.8%) | 豆腐のナゲット (2.6%) |
| 和え物 | わかめとじゃこのサラダ (3.5%) | コーンサラダ (4.5%) |
| その他副菜 | じゃが芋の金平 (5.1%) | グリーンポテト (4.8%) |
| 汁物 | 卵スープ (1.3%) | 豆乳入りコーンスープ (4.0%) |
| デザート | パイナップル (0.7%) | なしチーズタルト (2.3%) |

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 | 栗ご飯 (11.1%) | 冷やし中華 (10.9%) |
| 主菜 | がんもの含め煮 (18.5%) | 小アジのから揚げ (16.9%) |
| 和え物 | ねりごまサラダ (9.3%) | パリパリ漬け (10.0%) |
| その他副菜 | いりこビーンズ (14.8%) | さつま芋のバター蒸し (9.7%) |
| 汁物 | 打ち豆入りみそ汁 (14.4%) | レンズ豆と野菜のスープ (7.2%) |
| デザート | オレンジ (10.4%) | 巨峰 (11.1%) |

体育祭の練習で疲れていたためか、9月下旬は残菜が多い日が続いていました。残菜が多かった給食ワーストワンの料理のほとんどは9月下旬に提供されたものです。

体が疲れている時は食欲かわかないとは思いますが、体の疲れをとるためにはエネルギー源を補給すること、筋肉を修復するたんぱく質を十分にとることが大切です。

素敵な歌声のために…のどの風邪を予防しよう！

今月末には合唱祭がありますね。各学級で練習に取り組んでいくと思いますが、季節の変わり目は風邪をひきやすくなります。練習の成果を十分に発揮するために、栄養バランスの良い食事・十分な睡眠をしっかりととりましょう。

食事

| | | |
|---|---|--|
| <p>たんぱく質 免疫抗体の主成分</p> <p>魚、豚肉、鶏肉、豆製品、卵</p> <p>健康な体を維持し、感染症に対する抵抗力をつける働きをします。</p> | <p>ビタミンA 粘膜強化</p> <p>うなぎ、レバー、パセリ、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ</p> <p>皮膚やのど、鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎます。</p> | <p>ビタミンC ウイルス撃退</p> <p>ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも、キウイ、かき</p> <p>熱に強く、加熱しても壊されにくい</p> <p>体の中に入ってきたウイルスを外に追い出す白血球の活動に必要です。</p> |
|---|---|--|

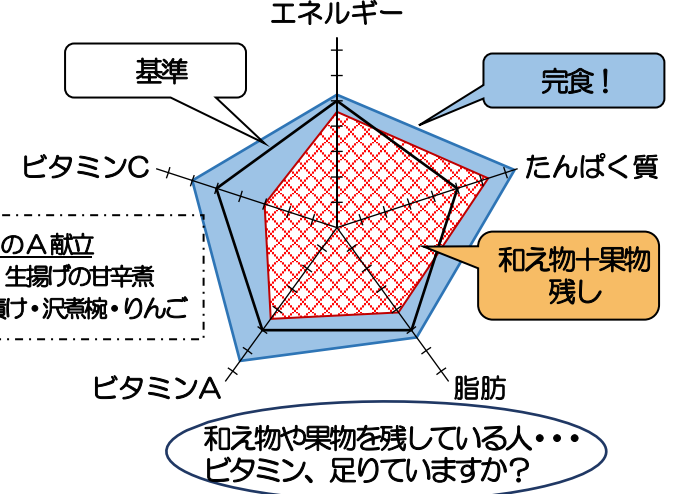
睡眠

免疫力や治癒力は睡眠中につくられます。

のどが痛くなったら

のどに負担をかけないように、茶碗蒸しやプリンなどの柔らかいものを食べましょう。片栗粉でとろみをつけた料理も良いです。かぶや大根をすりおろしたものは炎症を抑える効果があるので、料理に取り入れましょう。

給食の残菜を見てみると、ビタミンAやビタミンCがたくさんとれる野菜が入った和え物やサラダ、果物が多く見られます。



朝食を必ず食べましょう！

朝起きる頃には体内のエネルギーは空っぽになっています。英語で朝食を“breakfast”といいますが、もともとの意味は「飢え(fast)」を「破る(break)」というものです。

合唱祭は午前中から始まります。当日の朝には最後の練習時間もありますね。合唱は声を出し続けるための体力や、どのような声を出すのが良いかを判断する力が必要ですが、声を出すのも、「判断する」という働きをする脳も、エネルギー源となる食事がなければ動きません。体と脳をフル回転させて、今までの練習の成果を十分に発揮するためにも、朝食は絶対に欠かせません。