

食育だより



令和7年5月
船橋市立高根中学校

美しい5月、さわやかに健やかに！

「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」。江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されていますね。さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、ますます豊かで健やかな学校生活を送りましょう。

運動と栄養

中学校では大会に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること(量)と、バランスよく食べること(内容)の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素を偏りなく摂りやすくなります。

副菜

野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB₁は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

牛乳

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

汁物

体を温め、水分を補給します。具だくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

初夏の季節を元気に過ごすために

ドキッ？ 衛生管理の“あるある”大ピンチ！

あるあるピンチ①

「いただきます」の前は、
水だけの手洗いですませている

水だけでの手洗いでは、手に付いた汚れや食中毒菌を落とすことができません。せっけんでいねいに洗い、終わったら清潔なハンカチでよく水をふきとっておきましょう。



あるあるピンチ②

外での食事や、弁当や飲み物を
炎天下で日なたに放置する



食品は、高温になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

耳より 熱中症の予防に 牛乳が役立つ！

やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があるそうです*。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。



※株式会社 明治 web「知ってミルク第4回 運動×ミルク プロテインで熱中症対策！」(2025年3月閲覧)

4月給食の高根中の生徒の喫食状況

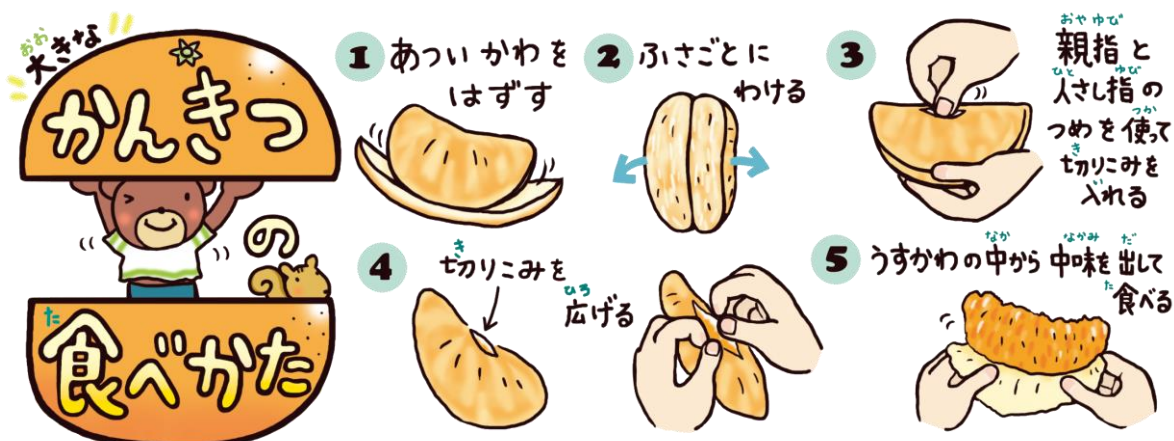
食育だよりでは、1ヶ月の中で残さいの多かった料理・少なかった料理について、それぞれお知らせします。お子さんと給食の話題を家庭で共有していただけたら幸いです。

小学校に比べて食器の数も料理の品数も量も増えた中学校の給食に、1年生もだいぶ慣れてきた様子が見られますが、「もう少し時間があつたら、全部食べられたのに～」という声が聞こえてきます。自分の食べられる量を知り（主食と汁物は「少なめ」「ふつう」「大盛り」を選べます。）「ごちそうさま」をする時間を意識して食べることを心がけましょう。

全体については、相変わらず柑きつ類の残さいが多く、ひと口も手をつけずに丸ごと残す生徒が多いです。河内晩柑や甘夏みかんは、春から初夏が旬の貴重な国産の柑きつ類です。残す理由を聞くと「皮をむくのが面倒」「苦みが苦手」などの意見がありますが、まずは皮をむいて（下のイラストを参照）、香りを味わい、ひと口だけでも食べてみて欲しいです。「さわやかな香り♪」「おいしいかも!」と少し感じられたら、大人の味覚に近づいた証拠ですね。

残菜の多かった料理（残さい率14%以上）	残さいの少なかった料理（残さい率 1.8%以下）
4/17 A 甘夏みかん	4/10 A キャベツメンチ
4/21 A 青菜とツナの塩昆布和え	4/11 A ポークカレーライス ヨーグルト
4/24 A 甘夏みかん	B 豆腐とにらの春巻き
4/25 A ごま豆乳プリン	4/15 B 白身魚（たら）と豆のグラタン
4/28 A オレンジ B チキンサラダ	4/17 B ガーリックポテト
4/30 B ベジタブルソテー	4/24 B きなこ揚げパン

※残菜率を基準にしています。残菜率(%)＝残さい量(kg)÷総給与量(kg)×100



給食の料理を作ってみよう!

「豆腐とにらの春巻き」 4月11日(金)の給食に出ました!

中学生の体の成長に必要で、脂肪が少なくヘルシーな植物性たんぱく質は、豆腐などの大豆製品に多く含まれ、給食でも使用頻度の高い食材の一つです。そんな豆腐を使った生徒からの人気のメニューを紹介します。

●材料(中学生量 10個)

- ・春巻きの皮(18cm)・・・10枚
- ・木綿豆腐 1丁(約300～350g)
- ・塩・・・小さじ 1/2 (2.5g)
- ・こしょう・・・少々
- A 酒・・・小さじ1強 (7.5cc)
- ・カレー粉・・・小さじ 1 (2g)
- ・豚肉(小間切れ肉など)・・・100g
- ・にら・・・1束(100g)
- ・サラダ油(具炒め用)・・・適量
- ・片栗粉・・・適量
- ・揚げ油(揚げる用)適量

●作り方

- ①豆腐は、水きりしておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を加え、炒める。①の豆腐をほぐして加える。豆腐の水分をとばす。
- ③Aの調味料を加える。にらも加える。
- ④具を完成させる。あら熱をとり、1/10に分ける。
- ⑤具を包み、油でカラッと揚げる。

