

食育だより



令和7年9月号

船橋市立高根中学校

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調をととのえましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かさず。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



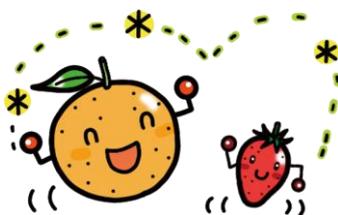
生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

朝ごはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

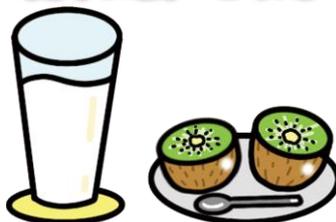
くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな 栄養素がとれる!



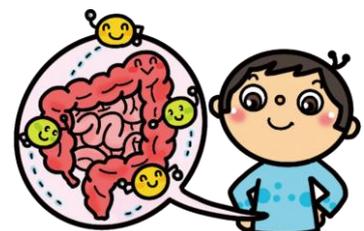
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で 簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理はらず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



ま 豆類や大豆製品



ご ごまなどの種実類



わ(は) わかめなどの海そう類



給食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れていきます。
※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては「くるみ」などの使用を控える場合もあります。

や 野菜類



さ 魚など魚介類・小魚類



し しいたけなどのきのこ類



い いも類



7月給食の高根中の生徒の喫食状況

食育だよりでは、1ヶ月の中で残菜の多かった料理・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。

残菜の多かった料理(残菜率 20%以上)	残菜の少なかった料理(残菜率 3%以下)
7/1 B 小松菜の塩昆布炒め 7/10 B キャベツのナムル風サラダ 7/11 B すもも 7/15 B 黒鯛のアクアパッツァ 7/17 A 切干大根サラダ	7/2 B ブドウパン・かぼちゃのポターージュ 7/4 B 鶏肉と野菜のガーリック醤油炒め 7/15 A かぼちゃコロッセ 7/16 A 鶏のから揚げねぎソース
すももやアクアパッツァなど、初めての料理に抵抗があったようです。まずは、ひと口味わってほしいです。	肉料理や揚げ物が人気。かぼちゃなど野菜も、揚げ物やポターージュにすると好む生徒が多いです。

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

給食の料理を作ってみよう! 「セサミトースト」 9月10日(水)の給食に出ました! 朝ごはんにもおすすめ。

●材料(1人分)	●作り方
・食パン・・・1枚 ・すりごま・・・少々 (なくてもOK)	① Aの材料を合わせる。レンジで10秒程度加熱するとやわらかくなり、混ぜやすい。 ② ①を食パンにぬり、上からすりごまをふる。 ③ トースターで焼く。