食育だより



令和8年5月

船橋市立高根中学校

校外学習や修学旅行などの行事が一段落した学年、準備をしている学年と様々ですが、学校全体が活気に満ちている時期ですね。部活動は夏の総体に向けて練習に熱が入り、学習面では中間テストまで１か月を切りました。

勉強や部活を頑張りたい人も、「ちょっと疲れたな…」という人も、まずは「生活リズムを整えること」を大切にしてください。十分な睡眠をとり、午前中の活動に欠かせない「朝ごはん」をしっかり食べましょう。

さらに、寝る時間・起きる時間・朝ごはんを食べる時間をできるだけ一定にすると、心と体の調子が整いやすくなります。習い事や家庭の予定などで難しい日もあると思いますが、無理のない範囲で「いつものリズム」を意識して過ごせるといいですね。

初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり！



日によって寒暖差のある初夏。体は急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。

朝ごはんでまずはしっかり！



水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル（塩分含む）も補給できます。ただし、塩分については予防目的に多くとる必要はありません。

ふだんは水や麦茶で！



ジュースはさとう（糖分）、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることがあります。水やカフェを含まない麦茶がおすすめです。

ちびちび、こまめに！



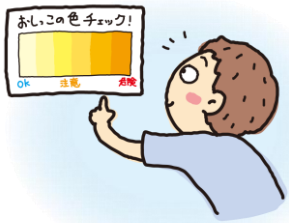
一度にたくさん飲むと体がびっくりします。のどがかわく前に、ひとロ、ふたロちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

運動前はとにかくしっかり！



運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあけたら早めに飲み切りましょう。

尿の色にも注目！



トイレに行ったら尿の色に注目しましょう。色が濃くなっていたら、体からの「水分不足」というサインだと思ってください。

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。

４月は、小学校よりも重たい食器をラックから取るのに戸惑う姿も見られましたが、今ではもうすっかり慣れた様子です。最近では、１年生を含めた全学年で「おかわり」をする生徒が増えています！「おいしかったです！」という声や、残さいの少ない料理を見て、調理員さんたちも「作った甲斐があったね」と、とても喜んでいます。

※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

残菜の多かった料理（残菜率12%以上）		残菜の少なかった料理（残菜率　1.1%以下）	
4/13　Bココア豆 4/14　B白いんげん豆サラダ 4/20　Aかぶサラダ・ ネーブルオレンジ Bグリーンサラダ 4/30　A金時豆の甘煮	豆や海藻は苦戦気味でしたが、黒糖大豆や甘夏みかんは比較的よく食べていました。柑橘類は皮をむくのに苦労する様子も見られます。まずは特有の爽やかな香りを楽しむことから、少しずつ自分のペースで慣れて欲しいです。	4/10　Aキャベツメンチ 4/14　Aポークカレーライス bきなこ揚げパン 4/15　B黒糖大豆 4/17　Aご飯　B ガーリックポテト 4/30　Bたらと豆腐のナゲット	4月は１年生が早く中学校給食に慣れるよう、カレーや揚げパンなど、親しみのある料理を「A 献立」を中心に構成しました。これらは不動の人気で、ご飯が進むおかずも多くの生徒がよく食べていました。

5月の目標「正しい食べ方をしよう」

こんな姿勢で食べていない？



体を横に向ける



ひじをついて食べる



足を床につけない

茶わんやおわんを手にもって食べる

スプーンを使わずに
箸と椀で食べるのは
和食の基本スタイルです。



前を向き、背すじを伸ばす

食べ物がすっと
体の中を通って、
消化もよくなる！

足を床につける

かむときに力が入りやすくなります。
骨盤も立って姿勢が良くなります。

机と体はにぎりこぶし1個分程度話す

腕とひじがちょうど動きやすい幅に
なります。

給食の料理を作ってみよう！

「白身魚のポテトみそマヨネーズ焼き」 5月14日（火）A 献立に出ました

●材料（4人分）

A
- 白身魚（給食ではカレイ）・・・4切（60g/切）※
- 塩・こしょう…少々
- 白ワイン・・・・・・・・・・・60g（約 1/2 本）

【みそマヨソース】
- じゃがいも（5㎜厚いちょう切り）…90g（中約1個）
- たまねぎ（みじん切り）…80g（中約 1/2 個）
- にんじん（みじん切り）…40g（中約 1/3 個）
- パセリ（みじん切り）…適量
- みそ…12g（小さじ2）
- マヨネーズ…50g（大さじ4）
- こしょう…少々
- 卵…1個
- サラダ油…適量



●作り方

※魚は30分以上下味（A）をつける。
※ゆで卵を作り、細かくつぶす。

① じゃがいもを蒸す。家庭ではレンジ加熱も可。
② みそマヨソースを作る。フライパンに、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。火からおろし、ゆで卵・みそ・マヨネーズ・パセリ・じゃがいもを入れて混ぜ合わせる。
③ フライパンや魚焼き機で、魚を両面素焼きした後、上から②のソースをかける。
④ 再度、焼く。ソースに焼き色がついたら出来上がり。

※給食では、カレイを一人1切（60g/切）で作りました。
スーパーなどにあるタラ、サケなどの魚でも作れます。

資料引用元 ：食育フォーラム 2026.5，2025.5