食育だより



令和8年7月

船橋市立高根中学校

今年の梅雨は、例年より過ごしやすく、涼しい日が続きました。これからは本格的な夏を迎え、気温の高い日が増えていきそうです。今月の給食は、カレーなどの香辛料を聞かせた料理、色鮮やかな夏野菜を使った料理など、暑い中でも食欲がわきそうなものを多く入れているので、しっかり食べて暑さに負けずに元気に過ごして欲しいです。

もうすぐ夏休みです。勉強や部活動、習い事など、自分で計画して過ごす時間が増えます。「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整えて、充実した夏休みを過ごしましょう。

充実した夏休みを過ごすために

朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには?

寝る前に、お菓子やアイスなどを食べたり、ジュースなどを飲んだりしないようにする。



翌日の予定を確認し、午前中から部活などがある場合は、前日のうちに準備を済ませて朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたいときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、午前中の活動に集中できない。



栄養バランスがくずれ、おやつの食べ過ぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



脳のエネルギー源と主食



私たちが考えたり体を動かしたりするには、**脳**を働かせる必要があります。脳を動かすにはたくさんのエネルギーが必要ですが、そのエネルギー源になるのは、ほぼ「ブドウ糖」だけです。ブドウ糖を補給するときは、次の違いを知っておくことが大切です。

・ご飯やパン:◎ おすすめ

体の中でゆっくり消化されてブドウ糖になるため、体に負担がかかりません。主食からエネルギーをとるべきなのは、これが理由です。

・お菓子や甘いもの:△ 注意が必要

体への吸収が早すぎるため、急に血液中の糖分が増えて血管に負担をかける原因になります。

給食の料理を作ってみよう

「とうもろこしご飯」 7月3日（金）の給食に出ました

生のとうもろこしを使って夏らしさといろどりを添えます。冷凍のごはんを温めて、炒めたとうもろこしを混ぜればできあがり。



●材料（中学生量 4人分）

・米…お茶碗4杯分
・とうもろこし…中1～1.5 本分
・バター ・・・8g（小さじ2）
・醤油 …6g（小さじ1）
・黒こしょう…少々

●作り方

① とうもろこしは、粒をそぎ落とす。
② フライパンにバターを熱し、とうもろこしを炒める。
③ 火がとおったら、醤油・黒こしょうで味付けをする。
④ ご飯に③を混ぜて、できあがり。

※とうもろこしが焦げるのが気になる場合は、少量のサラダ油で炒めて、熱々のごはんと混ぜる時にバターを加えると風味が残っておいしいです。
※給食では、均一に火を通すために、とうもろこしを茹でて作ります。昆布でだしをとり、昆布だしでご飯を炊いて作ります。

「ココア揚げパン」 7月13日（月）の給食に出ます

夏休み中のゆとりのある時に、給食で不動の人気の「揚げパン」を作ってみませんか。

●材料（中学生量 2人分）

・コッペパン…2本（約 100g/本）
・揚げ油…適宜
・ココア…3g（小さじ2弱）
・きび砂糖…5g（小さじ2弱）
・塩…少々



●作り方

① ココア・砂糖・塩をビニール袋に入れて、空気を入れてふって均一にする。揚げた直後のパンをのせる網付きバットを用意する。
② 油を揚げ物用の鍋に入れて熱する。
③ コッペパンを②の揚げ油に入れて、カリッとなるまで揚げる。
④ ③のコッペパンを①のバットにおいて、油をきる。
⑤ ④のコッペパンの油がきれたら、①のココアなどの入ったビニール袋に入れて、袋をとじてふりながらパンにココアを均一につける。

※ ビニール袋に入れてまぶす方法は、家庭用の作り方です。
★ ココア以外にも、きなこ・抹茶・シナモンなどもおすすめです。
★ 砂糖は、きび砂糖以外に、グラニュー糖・黒砂糖など、お好みで使い分けてください。
★ 揚げ物は、油の入った鍋から目を離さないようにしましょう。安全面からおうちの人といっしょに作ると安心ですね。



6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16%以上）		残菜の少なかった料理（残菜率 1.5%以下）	
6/ 8 B オレンジ 6/12 B ヒュッツポット 6/25 B 小松菜の塩昆布炒め 6/26 A じゃことくきわかめのサラダ 6/29 B 山海サラダ	くきわかめ・塩昆布などの海藻はミネラルが多く含まれるので中学生に摂って欲しい食べ物です。好まれる味付け・料理を研究します。	6/ 2 B ハチミツパン 6/ 8 B チキンカレーライス 6/23 B じゃがいものチーズ焼き 6/29 B 小松菜のナムル ココア蒸しパン	「残菜の多かった料理」に入る野菜の和え物ですが「小松菜のナムル」は、ごま油での味付けが食べやすいようです。

資料引用元 ：食育フォーラム 2023.8 ， 2024.9 , 2024.10 , 2026.7