

食育つうしん

9月

発行：大阪市立高倉中学校

朝食を食べよう！

みなさんは、毎日朝食を食べていますか。大阪市では、第4次大阪市食育推進計画に基づき、「かしこく食べよう！ゲンキをつくろう！」をキャッチフレーズに食育を推進しています。今回の食育つうしんでは、その中の一つ「朝食」について見ていきましょう。

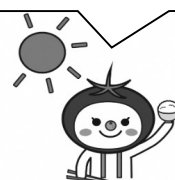
はじめに、第4次大阪市食育推進計画の数値目標をチェック！

【朝食を欠食する市民の割合の減少】



目標値（令和17年度）0%…朝食を食べない中学生を0人にする。

毎日朝食を食べて、大阪市の全中学生が元気でいきいき過ごして欲しい。



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

☆朝食の役割を確認！

参考：大阪市食育推進計画 HP より



～活動力アップ！～

ごはんなどの炭水化物はすぐに消化されブドウ糖になり、血液に入って全身に行きわたり、脳や筋肉などのエネルギーになります。



～集中力アップ！～

脳のエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になり、集中力が高まります。



～体調や生活にリズムを！～

体のリズムを整えるためにも、毎朝決まった時間に朝食をとることが大切です。

～からだの目覚め！～

体温が上昇し、体の活動準備ができます。

～肥満予防！～

朝食を食べると、昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎ、肥満の予防につながります。

☆栄養バランスの良い朝食が理想！

主食：主に炭水化物の供給源となる。

主菜：主にたんぱく質の供給源となる。

副菜：主にビタミン、ミネラル、食物繊維^{せんい}の供給源となる。

牛乳・乳製品：主にカルシウムの供給源となる。

果物：主にビタミン、ミネラルの供給源となる。



☆普段朝食を食べていない人は、まずは一品から食べるようにしましょう。

※主食・主菜・副菜の組み合わせを基本に、牛乳や乳製品や果物を組み合わせるとさらに栄養バランスがアップします。

～9月は、「大阪市朝食月間」です。毎日朝食を食べるようにしましょう！～

給食で食を考えましょう!!



給食の栄養バランスを見てみましょう!

果物・缶づめ

みかんやりんごなどの季節のくだものや、缶づめが登場します。主にビタミンCの供給源になります。

主食

ごはんやパンは、毎日の給食には欠かせません。時々麺類の献立も登場します。主に炭水化物の供給源になります。

副菜

野菜、きのこ、海藻、いも等を使ったおかずです。主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。

牛乳・乳製品

毎日牛乳が付きます。主にカルシウムの供給源になります。

主菜

肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかずです。主にたんぱく質の供給源になります。



☆給食は、家庭で摂取しづらいカルシウムやビタミン類は、牛乳や乳製品、小魚、海藻、野菜、大豆製品などを多く使用することで補っています。これらの栄養価は、「残さず食べてこそ」満たされます。

ある日の給食の献立表より

献立名

調理法

使用食材・一人当たりの分量(g)

15(金)	鶏肉とコーンのシチュー きゅうりのサラダ かわちばんかん		●鶏肉とコーンのシチュー		シチュールウの素		14.3
	[鶏肉とコーンのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。コーン(ペースト)は流水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、コーン(ペースト)を加え、こしょう、シチュールウの素で味つけて煮こみ、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[きゅうりのサラダ]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[かわちばんかん]①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。		赤 鶏肉 45.5		水	130	
黒糖パン	牛乳		白ワイン 1.43		●きゅうりのサラダ		
			赤 ベーコン 6.5		緑 きゅうり	39	
除去食 (大豆)	エネルギー 818kcal たんぱく質 34.2g 脂質 27.0g 糖質 97.6g		黄 じゃがいも 26		黄 砂糖	1.04	
			緑 たまねぎ 32.5		塩	0.13	
			緑 コーンペースト 26		ワインビネガー	0.65	
			緑 にんじん 19.5		うすくちしょうゆ	0.91	
			緑 むきえだまめ(冷) 13		黄 綿実油	0.39	
			緑 コーン(冷) 6.5		●かわちばんかん		
		黄 綿実油 0.65		緑 かわちばんかん	34		
		こしょう(白) 0.039					

栄養価

食品群別にグループ分け(黄・赤・緑)

残さず食べよう!

*献立表は、大阪市のHP等から見るができます。一度、栄養価や栄養バランスを確認し、朝食メニューの参考にもしてみましょう!

☆☆☆栄養バランスのよい給食を、残さず食べましょう☆☆☆