

食育つうしん

9

月

発行：大阪市立東三国中学校

朝食の大切さを考えよう

○朝食にはどんな働きがあるでしょう。

イキイキ運動

- 睡眠中に下がった体温が上
がって体が活動しやすい状
態になります。

スラスラ勉強

- 脳にエネルギーが補給さ
れ、脳が活発に動き出しま
す。

スッキリオなか

- 消化器系が活動を始めて腸
が刺激され、便通がよくな
ります。

○自分がよく食べている朝食（1食分）を書いて
みよう。

③副菜	②主菜
①主食	④汁物/飲み物

<朝食を食べないことがある人へ>

朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

<毎日朝食を食べている人へ>

○栄養バランスがよくなるように①～④がそろった食事を目指しましょう。

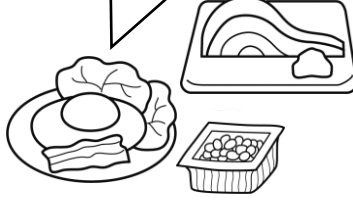
① パワーの源：主食

ごはん・パン・めん類
など



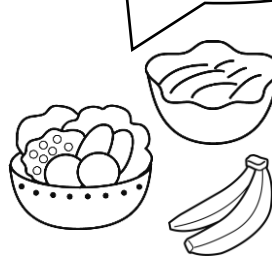
② 筋肉や血の源：主菜

目玉焼き・焼き魚・納豆
ウインナーなど



③ 体の調子を整える：副菜

野菜サラダ・おひたし
果物など



④ 汁物/飲み物

みそ汁・スープ・牛乳など



栄養バランスのよい朝食を食べて1日を元気に過ごそう！

給食で食を考えましょう!!

こんだてひょう

学校給食献立表を活用しよう

みなさんは、毎月配られている学校給食献立表をどのように活用していますか？

友達とも話し合ってみましょう。

こんだてめい
献立名

使用食材・1人当たりの分量（可食量）

6(火)	豚肉の香味あげ みそ汁 もやしのおひたし	●豚肉の香味あげ	緑 オクラ	6.5
	【豚肉の香味あげ】①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油で揚げ	赤 豚肉	緑 えのきたけ	13
ごはん	る。【みそ汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、	緑 しょうが	赤 赤みそ	13
	キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、	料理酒	赤 白みそ	5.2
牛乳	赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。【もやしのおひたし】	こいくちしょうゆ	赤 だしこんぶ	0.65
	①もやしをゆでるか、または、穴あきホイルで蒸す。②砂糖、こいくちしょうゆ、	黄 じゃがいもでん粉	赤 けずりぶし	2.6
	もやしにかり、あえる。	黄 なたね油	水	169
	エネルギー 817kcal たんぱく質 32.2g 脂質 21.6g 糖質 123.5g	●みそ汁	●もやしのおひたし	
		赤 とうふ(冷)	緑 ブラックマツペもやし	39
		緑 たまねぎ	黄 砂糖	0.78
		緑 キャベツ	こいくちしょうゆ	1.95
		緑 にんじん		

作り方

栄養価

食に関する指導資料

とうがん

とうがんは、ウリ科の野菜で、長さ30～45cmほどになった果実を食用とします。夏が旬の野菜ですが、果実を切らずに冷暗所に置いておけば、冬まで保存できることから、「冬」の「瓜」と書いて「冬瓜」という名前がつけました。



働きの分類（黄・赤・緑）

① 今までの自分の活用方法を書いてみよう

② これからやってみたい活用方法を書いてみよう

（参 考）

- 事前にメニューを見て給食を楽しみにしている。
- 気に入ったメニューを自分でも作ってみる。または、家族と一緒に作る。
- 肉や魚、野菜など中学生が食べるとよい量の目安にしている。
- 学校給食献立コンクールの応募のために参考にしている。
- 1食分の栄養価（エネルギー、たんぱく質など）を見て、家での食事の参考にしている。
- 食物アレルギーのある人は給食で使う食材について事前に調べている。
- 「食に関する指導資料」を読んで、食に関する知識を増やしている。
- 料理を作る時、食材や味付けの参考にしている。
- 食べ物の働きの分類（黄・赤・緑）を確認している。



など

～今月の給食より～

（月見の行事献立）

- ・一口がんもとさといものみそ煮
- ・牛肉と野菜のいためもの
- ・みたらしだんご
- ・ごはん
- ・牛乳



旧暦の8月15日（今年は9月21日）は「十五夜」や「中秋の名月」といって、月が美しく見える時です。いもやだんご、すすきなどを供えて一年の豊作に感謝します。