

食育つうしん

9

月

発行：大阪市立新生野中学校

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り、体が活動しやすい状態になります。

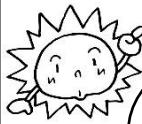
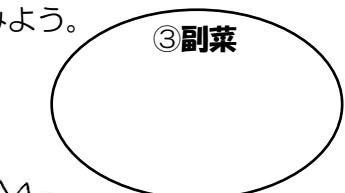
スラスラ勉強

●脳にエネルギーが補給され、脳が活発に動き出します。

スッキリおなか

●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。



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。

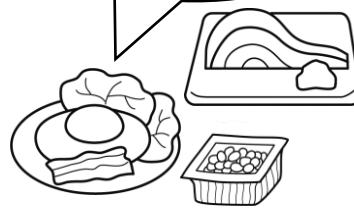
① パワーの源：主食

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、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。

6(火)

ごはん
牛乳

作り方

エネルギー 817kcal たんぱく質 32.2g 脂質 21.6g 糖質 123.5g

こんだてめい
献立名

使用食材・1人当たりの分量（可食量）

●豚肉の香味あげ	緑 オクラ	6.5
赤 豚肉	緑 えのきたけ	13
緑 しょうが	赤 赤みそ	13
料理酒	赤 白みそ	5.2
こいくちしょうゆ	赤 だしこんぶ	0.65
黄 じゃがいもでん粉	赤 けずりびし	2.6
黄 なたね油	水	169
●みそ汁	●もやしのおひたし	
赤 とうふ(冷)	緑 ブラックマッペもやし	39
緑 たまねぎ	黄 砂糖	0.78
緑 キャベツ	緑 こいくちしょうゆ	1.95
緑 にんじん		

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」という名前がつきました。



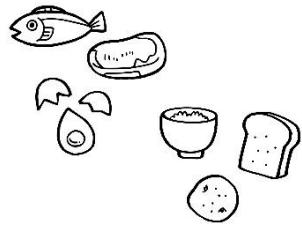
働きの分類（黄・赤・緑）

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見ている。



○1食分の栄養価（エネルギー、たんぱく質など）を見て、家の食事の参考にしている。

など

○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。

～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



きゅううれき 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。