

# 食育つうしん

9

月

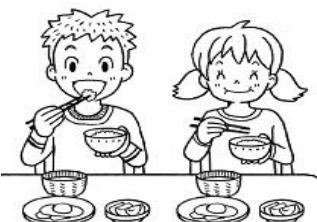
発行：大阪市立新生野中学校

## 毎日、朝食を食べよう！

みなさんは、毎日朝食を食べていますか。

成長期の中学生が健やかに成長し、勉強や運動を頑張るために朝食を食べることが重要です。この機会に、朝食の大切さを再確認し、栄養バランスの良い朝食について考えてみましょう。

### ①振り返ってみよう！



あなたは、どのくらい朝食を食べていますか？

- 毎日食べる
- 1週間に4~5回食べる
- 1週間に2~3回食べる
- ほとんど食べない

### ②毎日、朝食を食べることで得られる効果について知ろう！

其の一  
スラスラと勉強ができる



☆脳にエネルギーが補給され、脳が活発に働きだします。

其の二  
ハツラツと運動ができる



☆睡眠中に下がった体温が上がり、活動できる状態になります。

其の三  
おなかがスッキリする



☆消化器系が動き出し、腸が刺激されて便通がよくなります。

### ③どのような朝食を食べたら良いのだろう？

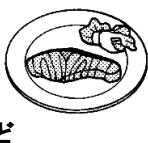
#### ア主食

ごはん、パン  
めん類など



#### イ主菜

魚料理、  
肉料理、  
卵料理など



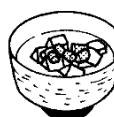
#### ウ副菜

野菜、  
きのこ、  
海藻、いもなど



#### エ汁物

みそ汁、  
スープ、  
牛乳など



☆☆☆栄養バランスが大切です。ア～エをそろえましょう！☆☆☆

### ④毎日、朝食を食べるためのポイント！

◎早寝・早起き（食べる時間を確保！） ◎食べる習慣をつける！ ◎夜食を食べ過ぎない！

～毎日、朝食を食べて、勉強や運動を  
頑張っていきましょう！！～

9月は  
「大阪市朝食月間」です！

# 給食で食を考えましょう!!

## ～給食の栄養バランスについて知ろう～

### ☆☆☆ある日の給食の献立表☆☆☆

15(金)	夏野菜のキーマカレーライス ゴーヤとツナのマヨネーズ風味 ミックスフルーツ(缶)	●夏野菜のキーマカレーライス 赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 緑 たまねぎ 52 緑 なす 19.5 緑 トマト(缶) 13 緑 ピーマン 13 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 オリーブ油 0.65 水 65	●ゴーヤとツナのマヨネーズ風味 赤 ツナ缶 13 緑 キャベツ 32.5 緑 にがうり 6.5 塩 0.13 黄 オリーブ油 0.26 塩 0.13 こしょう(粗挽) 0.013 こいくちしょうゆ 0.39 黄 マヨネーズ(袋) 8 ●ミックスフルーツ(缶) 緑 ミックスフルーツ(缶) 65
ごはん 牛乳	[夏野菜のキーマカレーライス] ①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②オリーブ油を熱し、しうが、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎ、なす、ピーマンの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がりれば、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[ゴーヤとツナのマヨネーズ風味] ①ツナは十分に油をきる。にがうりは塩で下味をつける。②オリーブ油を熱し、にがうり、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。④マヨネーズは1人1袋ずつ添える。[ミックスフルーツ(缶)] ①ミックスフルーツは1人1/30缶ずつである。		
令和3年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞 献立	エネルギー 869kcal たんぱく質 31.2g 脂質 32.0g 糖質 114.1g		

黄



赤

緑

こんなでひょう  
給食の献立表には食べ物の体内で  
は主な働きによって  
3つのグループに分  
けて、黄・赤・緑で  
示しています。

献立表の食品名の前に書かれている黄・赤・緑は、6つの食品群の1・2群(赤)、3・4群(緑)、

5・6群(黄)にそれぞれ対応しています。6つの食品群は、家庭科でも学習します。

これは、どの栄養素を多く含むかによって、食品を6つのグループに分けたものです。

例に習い、ある日の給食を6つの食品群に分けて栄養バランスを確認してみましょう！

つくる 体の 組織を	1群 [魚・肉・卵・豆・豆製品] 主に、たんぱく質を多く含む食品群		赤 ★牛ひき肉
	2群 [牛乳・乳製品・小魚・海藻] 主に、カルシウムを多く含む食品群		赤
整える 体の 調子を	3群 [緑黄色野菜] 主に、カロテンを多く含む食品群		緑
	4群 [その他の野菜・果物] 主に、ビタミンCを多く含む食品群		緑
になる エネルギー	5群 [穀類・いも類・砂糖] 主に、炭水化物を多く含む食品群		黄
	6群 [油脂] 主に、脂質を多く含む食品群		黄

～成長期の中学生！苦手なものもしっかり食べて栄養バランスを整えよう。～