

# 食育つうしん

9月

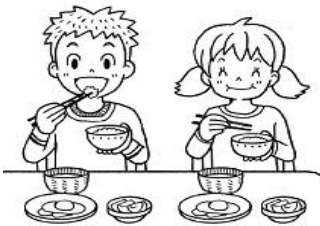
発行：大阪市立新生野中学校

## 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。

成長期の中学生在が健やかに成長し、勉強や運動を頑張るためには、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、朝食を食べることので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

がんば  
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	●ゴーヤとツナのマヨネーズ風味
ごはん	【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、しょうが、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煮上がれば、カレールウの素で味つけて煮こむ。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。	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 カレールウの素 13 水 65	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) 65 緑 ミックスフルーツ(缶) 65
牛乳	エネルギー 869kcal たんぱく質 31.2g 脂質 32.0g 糖質 114.1g		



こんだてひょう  
給食の献立表に  
は食べ物の体内で  
の主な働きによって  
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!

主に体の組織をつくる	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
主に体の調子を整える	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
主にエネルギーになる	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。～