

# 食育つうしん

9月

発行：大阪市立平野中学校

## 朝食の効果を知ろう！

令和4年7月に大阪市で行われた「健康づくりアンケート」で、朝食を欠食する中学生の割合は11.0%という結果でした。また、みなさんの朝食を欠食する理由はさまざまですが、「食べる時間がない」「食欲がない」などが多いのではないのでしょうか。なぜ朝食を食べると良いのかは小学校の家庭科などでも学習していますが、効果や役割について確認してみましょう。

### ～朝食の役割～

#### 活動力アップ！

ご飯など炭水化物はすぐに消化されてブドウ糖になり、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。

#### 体の目覚め！

体温が上昇し、体の活動準備ができます。

#### 集中力アップ！

エネルギー源であるブドウ糖が脳に供給され、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！

生活習慣を整えるためにも、毎朝決まった時間に朝食を食べることが大切です。



#### 肥満予防！

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

## ～朝食をおいしく食べるために～

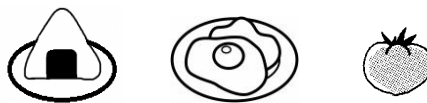
朝、時間がない、食欲がないという人は、口当たりがよく簡単に食べられるステップ①の牛乳や果物などから始めてみましょう。次に手軽に用意できるもの、時間がある日はバランスの良い朝食に挑戦してみましょう。

**ステップ①** 時間がない、食欲がないという人は、まずここからチャレンジしてみましょう。

- ・牛乳
- ・バナナなどの果物

**ステップ②** 簡単な、バランスの良い朝食の組み合わせ(例)

- ・おにぎり
- ・目玉焼き
- ・冷やしトマト



**ステップ③** 食品数を増やした、バランスの良い朝食の組み合わせ(例)

- ・ご飯  
なっとう
- ・納豆
- ・ほうれんそうのおひたし
- ・みそ汁



毎日朝食を食べる習慣を付けましょう！



# 給食で食を考えましょう!!

## 給食の栄養バランスについて!

### ●ある日の給食の献立表

こんだてめい  
献立名

調理法

使用食材・一人当たりの分量(g)

24 (月)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮		●豚肉のごまみそ		うすくちしょうゆ 5.2			
	ごはん	牛乳	[豚肉のごまみそ焼き]①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせ下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。[すまし汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つける。[切干しだいこんのいため煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこん、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含める。(火をきってしばらく味を含ませる)		赤 豚肉	52	赤 だしこんぶ	0.65
			緑 たまねぎ	26	赤 けずりぶし	2.6		
			緑 ピーマン	6.5	水	169		
			黄 ねりごま	2.6	●切干しだいこんのいため煮			
			黄 砂糖	0.65	赤 うすあげ (冷)	5		
			こいくちしょうゆ	3.25	緑 にんじん	5		
			赤 赤みそ	2.34	緑 切干しだいこん	4		
			黄 いりごま (白)	1.3	黄 綿実油	0.5		
			●すまし汁		黄 砂糖	1		
		赤 鶏肉	13	みりん	0.5			
		料理酒	0.39	うすくちしょうゆ	1.5			
		緑 キャベツ	26	こいくちしょうゆ	1.5			
		緑 たけのこ (水煮)	13	赤 だしこんぶ	0.12			
		緑 えのきだけ	13	赤 けずりぶし	0.45			
			0.52	水	30			
	エネルギー 710kcal たんぱく質 32.0g 脂質 19.3g 糖質 98.1g							

### ●黄・赤・緑と6つの食品群



栄養価

食品群別にグループ分け  
(黄・赤・緑)

学校給食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、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。

技術・家庭科でも学習します。

赤	緑	黄
主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる
<b>1群</b> [魚・肉・卵・豆・豆製品] 主にたんぱく質を 多く含む食品群	<b>3群</b> [緑黄色野菜] 主にカロテンを 多く含む食品群	<b>5群</b> [穀類・いも類・砂糖] 主に炭水化物を 多く含む食品群
		
<b>2群</b> [牛乳・乳製品・小魚・海藻] 主にカルシウムを 多く含む食品群	<b>4群</b> [その他の野菜・果物・きのこ] 主にビタミンCを 多く含む食品群	<b>6群</b> [油脂・種実] 主に脂質を 多く含む食品群
		

● 苦手なものもしっかり食べて栄養バランスを整えましょう!