

# 食育だより

令和6年度4月

ご入学・ご進級おめでとうございます



春らしい暖かな気候になり、新年度がスタートしました。

学校給食は、単におなかを満たすだけの食事ではありません。クラスでの給食準備や、先生方と一緒に給食時間を過ごす大切な時間です。給食時間の放送では、食に関する事を一口メモとして聞いてもらいます。ご家庭での食事や学校給食を通して健康管理を行いながら、勉強やスポーツに力を注ぎ、元気に中学校生活を過ごして欲しいと思います。この一年間どうぞよろしくお願ひいたします。



## 朝ごはんが大切なのはなぜ？



大昔から、人間は朝になると起きて活動を始め、夜になると眠りました。この一日のサイクルはとても大切で、朝昼夜のきちんとした生体リズムが順調だと、しっかりと活動ができ勉強や運動も活発に行えます。

そこで重要なのは、朝決まった時間に起きることと『朝ごはん』です。

## 【脳とブドウ糖】

脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖は、約12時間しか脳に蓄えておくことができません。朝食で脳に栄養を送りましょう。

☀️ **朝ごはんを食べよう** ☀️ ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・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



資料提供：宮崎市学校教育研究会  
栄養教諭・学校栄養職員部会



## 学校給食には7つ目標があります

① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

④ 食生活は自然の恩恵の上に成り立つもので、このことについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

⑥ わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



- ★ 栄養バランスのよい献立を作成し、魅力ある給食作りに努めます。
- ★ 安全面や衛生面に気を付けて給食を作っています。
- ★ 年間を通して、綾町の有機野菜を利用し、地場産物の活用に努めます。
- ★ 各県の郷土料理をできるだけ提供するようにしています。

## ♪♪♪ レシピ紹介 ♪♪♪

### \*春キャベツのサラダ\*



<作り方>

- ① 春キャベツは千切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切り、ハムは短冊に切る。
- ② 春キャベツときゅうり、にんじんはゆでて、水気をしぼる。
- ③ うすくち醤油、酢、砂糖、オリーブ油、塩、こしょうで調味液を作る。
- ④ ②と③を和えて、できあがり！！

<材料4人分>

- 春キャベツ 中4分の1
- きゅうり 1本
- にんじん 1/4本
- ハム 3枚
- うすくち醤油 小さじ1
- 酢 大さじ2/3
- 砂糖 小さじ1/2
- オリーブ油 小さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々