



令和6年度8月・9月号

食育だより

綾中学校 給食室

長かった夏休みも終わり、いよいよ学校生活が始まりました。夏休み中も、猛暑続きで体調を崩しませんでしたか？まだまだ暑い日が続きそうですが、こまめに水分補給をして、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えて、学校生活を元気に過ごしましょう。

日常生活に必要な分

+

成長するために必要な分

+

運動をする分

～栄養フルコース型の食事を目指そう～

栄養フルコース型の食事とは、からだに必要な栄養素を簡単に摂ることができる

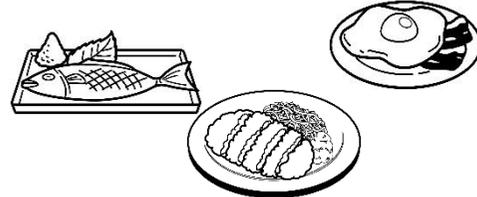
①主食②おかず③野菜④果物⑤乳製品の5つをそろえる食事法です。

1 主食（炭水化物）



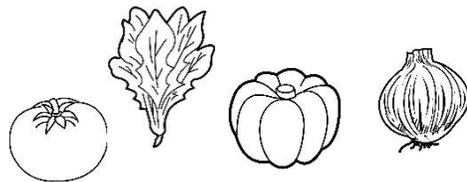
エネルギーや集中力の維持など

2 おかず（たんぱく質・脂質）



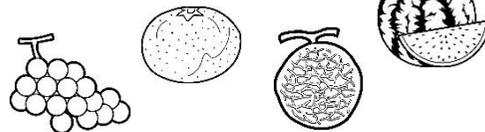
強いカラダつくる材料など

3 野菜（ビタミン・ミネラル）



体調を整えるなど

4 果物（ビタミン・糖質）



疲労回復・ケガの予防・ストレスを抑える・病気の予防など

5 乳製品（たんぱく質・ミネラル）



強い骨をつくる・精神を安定させる・筋肉の動きをスムーズにするなど

+α（プラスアルファ）

運動をするときには、水分をしっかり摂りましょう!!



上記資料（※公益財団法人 日本オリンピック委員会）



生活リズムを整えよう!

①早寝・早起き



②1日3食



③適度な運動



今年の十五夜は9月17日（火）です。

十五夜は、「お月見」や「中秋の名月」とも呼ばれ、平安時代に中国から日本に伝わったとされています。十五夜は、満月の月を見る楽しみと、秋の収穫に感謝する日なのです。団子・里芋・栗・柿などをお供えして、食べ物の収穫に感謝する日になります。日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を眺めてみてください。

～作ってみませんか？～ ごぼうナッツ

ごぼうの故郷は、ユーラシア大陸北部と言われています。日本へは10世紀よりも前に薬草として伝わりました。ごぼうには、腸を掃除し、便通をよくする働きがある食物繊維がたくさん含まれています。実は、ごぼうを栽培して食べているのは日本だけだそうです。日本独特の味を、大切にしたいですね。

<材料（めやす4人分）>

●ごぼう	中1本	
●でん粉	大さじ3	
●揚げ油	適量	
●アーモンド細切り	大さじ3（ごまでも可）	
	（スライスや砕いたものでもOKです。）	
●砂糖	大さじ 2	調味料
●濃口醤油	大さじ 1	
●みりん	小さじ 1	
●水	小さじ 1	

<作り方>

- ① ごぼうは、きれいに水洗いをして、かるく皮をむき乱切りにして水につけてアクを抜く。
- ② ごぼうの水気をとり、でん粉をまぶして揚げる。
- ③ 調味料をフライパンで軽く煮立たせて、②とアーモンドを入れてからめる。アーモンドの変わりに、ごまを入れてもおいしいです。

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