



# 給食だより

流山立おおぐろの森中学校

毎月19日は『食育の日』

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中の生活から、学校生活との切り替えは順調ですか？スムーズに切り替えるには、「早寝・早起き」がオススメです。早寝・早起きをして、日中を活発に過ごす、心地よい疲れを感じ、早く寝られるようになります。これから本格的に体育祭練習が始まります。

まず、しっかり体の調子を整えて「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、一日一日を充実した学校生活を送れるようにしましょう！



## 大切です。朝ごはん！



一日のスタートは朝ごはんから。1学期に朝ごはんについてのアンケート調査を実施しました。その結果、「必ず毎日食べる」生徒が87%、「食べないことがある」と答えた生徒が13%でした。朝ごはんは、午前中のエネルギー源になります。体育祭の練習等も始まり活動時間が増えるので少しでもエネルギーとなるものを食べてから登校してきてほしいと思います。

### ① 体温や脈拍の上昇効果

睡眠時は、起床時よりも体温が低く保たれ、脈拍も減少します。体が活動のための準備を整えるには、まずは、体温や脈拍を起床時の安静の状態（仰向けに寝た状態、あるいは座位で安静にしている状態）まで上昇させることが必要です。私たちの体は、口の中に物が入ってくると消化器官が動き出します。朝ごはんをとるという行為により、消化器官、すなわち筋肉でできている食道や胃、腸などが運動を開始し、その運動によって得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。

### ② エネルギー源の補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。睡眠中のエネルギー消費量は、基礎代謝量（生命維持のために最低限必要なエネルギー）程度といわれています。例えば、15歳男性、体重60kgの標準的な体型の人の場合、おおよそ8時間の睡眠では480kcalのエネルギーを消費しています。つまり起床時は、エネルギーや、エネルギーを作るために必要な栄養素が少ない状況といえます。このため、朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補充しなくてはなりません。

# 旬の食材 ~ 里芋 ~

里芋の原産地は、インドからマレー半島にかけての東南アジア地域。日本では、稲作が始まる以前の縄文時代には、すでに食べられていたと考えられています。

里芋は種をまくのではなく、種芋を植えて栽培します。種芋から親芋、子芋、孫芋というふうには、どんどん増えていきます。里芋はめったに花が咲かず、種ができないので、種芋で数を増やしていきます。

じゃが芋やさつま芋の栽培が盛んになる江戸時代までは、日本の「芋」といえば「里芋」。里芋は、山に生えている「山芋」に対して、人が住む里で育つことから「里芋」という名前がつけられました。里芋料理には「衣(きぬ)かつぎ」という食べ方があります。里芋の小芋を皮が付いたまま蒸したり、茹でたりして、皮をむいて塩や味噌を付けて食べる、夏から秋にかけて作られる料理です。他にも煮物や汁物、片栗粉をまぶして揚げても美味しいです。旬の里芋の味を、ご家庭でもぜひ味わってみてください。



## 給食のおすすめメニュー紹介！

### 『トマトとワンタンの卵スープ』(9/27実施)

フレッシュなトマトを使った爽やかで、やさしい味のスープです。ワンタンの皮を加え、のど越しが良く、暑い時には、とても飲みやすくなっています。

また、3年生のリクエストにも上がるほど人気もあり、おすすめのメニューです。



#### < 材料 >

#### 5 人分

- ・鶏もも肉皮なし 100g
- ・ワンタンの皮 50g
- ・トマト 1個
- ・長ネギ 1/2本
- ・卵 2個
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 適量
- ・鶏がらスープ素 小さじ1
- ・しょう油 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・水

#### < 作り方 >

- ① トマトは、湯むきをして、角切りにする。
- ② 長ねぎは小口切り、ワンタンの皮は斜めに1/4カットしておく。
- ③ お湯が沸騰したら、鶏肉を入れる。
- ④ 調味料を加え、味をととのえる。
- ⑤ ①のトマトと長ネギを入れ、ひと煮たちしたら、ワンタンをパラパラと入れる。
- ⑥ 溶き卵を加え、仕上げにごま油を加えたらできあがり！