

給食だより



令和5年
9月号

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小中学校

いよいよ2学期が始まります。9月に入り、日は短くなってきましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏休み明けは疲れも出やすいので、生活リズムを整えて、疲れがたまらないように心がけましょう。食生活においても、「朝ごはん」は必ず食べてから登校するようにしましょう。

旬の食材 秋鯖

秋が旬の魚といえば、秋刀魚や鯖がよくあげられますが、鯖も旬をむかえ、「秋鯖」と呼ばれます。秋鯖は、特に脂がのっておいしくなります。

★ 鯖のおいしい食べ方 ★

鯖の調理方法としては、味噌煮や塩焼きが定番です。おろし煮や蒸し鯖のおろし揚げ、揚げ物の竜田揚げや南蛮揚げ、洋風ではカレー粉をまぶして焼いたムニエル、さらに、ホワイトソースをかけてグラタンにするなど、食べ方はいろいろあります。粗(魚の身を切ったあとに残る部分)は、船場汁にできます。

★ 鯖は栄養抜群 ★

鯖には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が青魚の中でも多く含まれ、血液をサラサラにし、脳血栓の予防など、身体に良い食材とされています。

今月の給食では、9月29日に「鯖のごま味噌だれ」が登場します。旬の鯖を味わいましょう。

からだ
おいしくて体によい

さかな た
魚を食べよう!



☆児童・生徒の皆さんもおうちの方と一緒に読んでくださいね。

“早寝・早起き・朝ごはん”

～朝ごはんを食べて、生活リズムを整えよう～

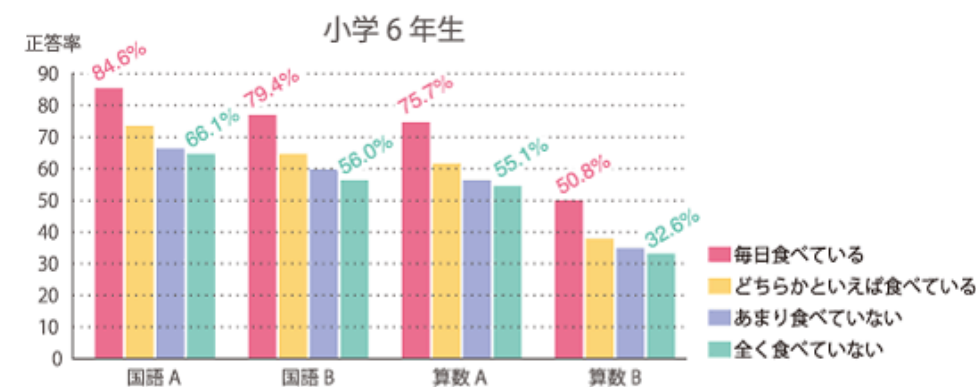
1日のスタートは“朝ごはん”からです！おおたかの森小学校、中学校において1学期末に朝ごはんのアンケート調査を実施しました。その結果、「必ず毎日食べる」と答えた子どもは小学校90%、中学校80%でした。「時々食べない」や「ほとんど食べない」は、小学校10%、中学校20%でした。中学生になるにつれて“朝ごはん”を食べないという傾向がみられます。“朝ごはん”は、午前中の活動のエネルギー源になるので、少しでもエネルギーになるものを食べてから登校してほしいと思います。

◎1日のはじめに、よいスタートを切ることが、生活リズムの見直しにつながります！

“朝ごはん”は睡眠中に低下した体温を上昇させて、休んでいた脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。“朝ごはん”は、体にとって1日のはじめを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っています。

“朝ごはん”を食べるかどうかで、勉強や運動にも差が出てくることが国の調べでもわかっています。脳の唯一のエネルギー源となるブドウ糖は、ご飯やパン、麺類に含まれている炭水化物です。炭水化物の多い食品を中心に、バランスのよい食事を心がけましょう。

図1 朝食を毎日食べているかと学力の関係



※「国語 A、算数 A」は主として「知識」に関する問題であり、「国語 B、算数 B」は主として「活用」に関する問題です。

文部科学省「平成22年度 全国学力・学習状況調査」(内閣府パンフレット「食育について考えるために」より転載)