

10月給食だよ



令和5年度 流山市立八木中学校

秋空がさわやかな季節になりました。色々な食べ物が実りの時期を迎えます。また、秋は一年の中でも過ごしやすく、運動もしやすい季節です。生活リズムを見直し、栄養バランスの良い朝ごはんを1日始めて健康な体を作りましょう。

★★朝ごはんをしっかりと食べましょう★★

なぜ、早寝・早起き・朝ごはんが大切なのでしょう？

〈早寝〉睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理が行われます。十分な睡眠をとることは、健康な体や脳の発達に欠かせません。

〈早起き〉早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。

〈朝ごはん〉起床時の脳や体はエネルギーが切れている状態です。そのため、朝ごはんを食べて、しっかりとエネルギー補給をすることが大切です。また、噛（か）んだり、味わったりすることで脳が刺激を受けます。すると、胃腸が動き始め、体温も上がり体が目覚めていきます。



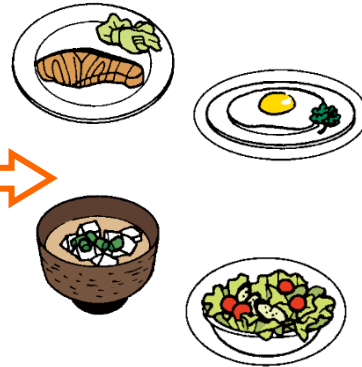
©少年写真新聞社2018

朝ごはんは、何を食ったら良いでしょう？



時間がないと、ご飯・パンだけ、といった主食（体を動かす炭水化物中心の食品）のみになりがちです。

主食に、もう1～2品、追加して栄養バランスアップ！



主菜（体を作るたんぱく質中心の食品）…肉、魚、大豆製品、卵など

副菜・汁物（体の調子を整えるビタミンや無機質を多く含む食品）…野菜、きのこ、海藻など

食品ロスを知ろう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。

世界全体の食糧援助の量は約380万トンであるのに対して日本の食品ロスの量は約643万トンでした。2019年5月には、食品ロスの削減を目指す法律、「食品ロス削減推進法（略称）」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、毎日の給食ではお皿に盛られている料理を残さず食べることや、自分の食べきれる量を把握することなど、できることを考えてみましょう。

ちなみに、9月前半の八木中学校、南部中学校の白ご飯の残菜量は、多い日に1日合計で23kgありました。一人あたりにすると約18gで、にぎり寿司1貫分ですが、大人数になると、これだけの量になってしまいます。身近な食事から、食品ロスについて見直してみませんか？

世界全体の食糧援助量
約380万トン

日本の食品ロスの量
約643万トン



出典：農林水産省「食品ロス量（平成28年度推計値）の公表について」より

©少年写真新聞社2019

★給食レシピ紹介★

作ってみよう！給食メニュー（9/25実施）『チキンチキンごぼう』

【材料】（4人分）

- ・鶏肉 120g
- ・酒 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・でん粉 大さじ2
- ・ごぼう 120g
- ・でん粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- ・ゆで枝豆（身）40g
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・炒りごま 小さじ1

大人気の給食メニューで、両校ともほぼ残菜はありませんでした。元は山口県のご当地給食メニューで、今ではお店でも提供されているそうです。ごぼうの代わりに、れんこんで作るのもおすすめです。

【作り方】

- ① ごぼうは薄く斜め切りにする。
- ② 鶏肉は一口大に切って下味をつける。
- ③ 水気を切ったごぼうと鶏肉にでん粉をまぶす。
- ④ ごぼうをきつね色になるまで揚げ、その後鶏肉を揚げる。
- ⑤ 鍋に調味料をいれて煮詰めて、タレをつくる。
- ⑥ ごぼう、鶏肉、枝豆とタレを絡めて完成！

エネルギー200kcal たんぱく質7.9g 塩分0.5g



かみごたえがあり、あごが鍛えられるメニューです！