



9月食育たより

令和元年度
野田市立北部中学校



秋にも春と同じように七草があります。萩、尾花(ススキ)、葛、撫子、女郎花、藤袴、桔梗です。芸術の秋、文化の秋のはじまりです。今月は敬老の日、十五夜、お彼岸があり、伝統的な食文化にふれる機会も多くなります。

またなんといっても味覚の秋。魚や果物がおいしい時季です。朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整え、充実した学校生活をスタートさせましょう。

朝ごはんを食べると・・・



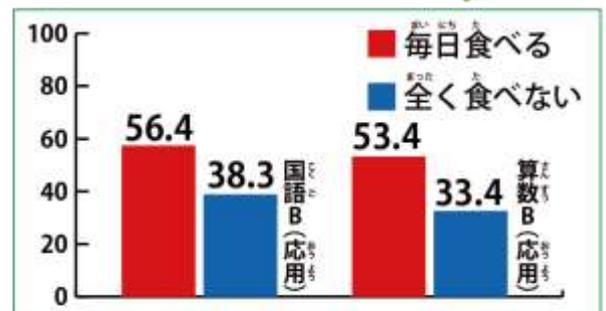
朝ごはんを食べる習慣がある人となない人では、

勉強、スポーツ、さらにメンタル面でも大きな差が出ます。

朝ごはんでは集中力アップ

朝ごはんと言力

朝食をきちんと食べる習慣のある生徒ほど、テストの正答率が高いそんな傾向があることを知っていますか？
脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖。朝ごはんですっきりエネルギーをチャージして、部活動・勉強にがんばりましょう。



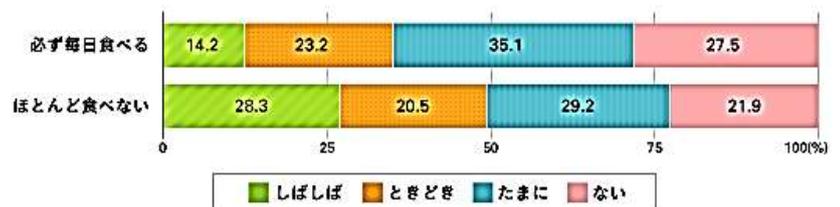
文部科学省「平成30年度全国学力・学習状況調査」(小6)

朝ごはんではイライラ解消

朝ごはんを食べる習慣がイライラを抑える事にもつながります。
朝ごはんでは気持ちも心もリラックス。

「朝食を食べる頻度」と「イライラする」の関係

独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」

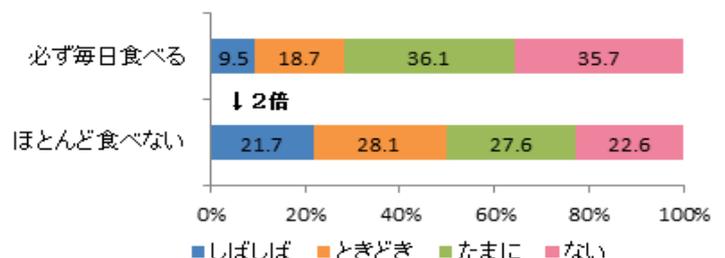


(対象：小学校5年生、中学校2年生)

朝ごはんはやる気の源

勉強や部活の成績を左右する「やる気」。
なんだかやる気がおこらない、そんな時、朝ごはんをしっかり食べることから始めてみませんか。

「朝食を食べる頻度」と「何もやる気がおこらない」との関係



日本の食生活の知恵を知ろう！ ～敬老の日～

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

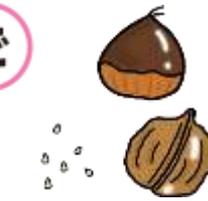
「まごはやさしい」で
日本の伝統的な
食べ物のよさを
知りましょう。

ま



豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。

ご



ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。

わ



わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物繊維が豊富です。

や



野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。

さ



魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。

し



しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。

い



いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質（ミネラル）も多く、ヘルシーな食材です。

トマトと玉子のスープ

給食のレシピを紹介します

《材料4人分》

とりにく・・・50g
たまご・・・2個
たまねぎ・・・1/2個 くし切り
トマト・・・1個 さいの目切り
こまつな・・・40g
食塩・・・5g
しょうゆ・・・2g
とりがらだし・・・560cc
片栗粉・・・4g ごま油・・・2g

たまごや小松菜が入り、鉄分がとれる中華風スープです。トマトのさっぱりとした味わいと最後に入れるごま油の香りがポイントです。

《作り方》

- 1、鶏ガラだしを用意する。（固形コンソメを湯でといてもOK）
- 2、鶏肉を加え煮る。
- 3、野菜を煮る。
- 4、水溶き片栗粉を加え、溶き卵を流し入れる。
- 5、調味料で味を調える。