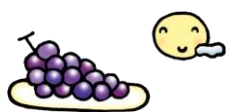


食育だより



令和5年
9月号

(毎月19日は食育の日)

野田市立北部中学校

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、

しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日うちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもなりやすい。



もうすぐ新米の季節です

おいしい新米が収穫される季節になりました。給食のお米は野田市で作られている、環境にやさしく安全・安心な黒酢米・江川米を使っています。今年の新米は9月の下旬から10月の初旬頃に届く予定です。



★9月20日は、お弁当持参

9月20日は体育祭の予備日で、お弁当持参の日です。家庭科で学んだことや、おうちの人のアドバイスをもとに自分でお弁当を作ってみてはいかがでしょうか？上手にできなくても、自分で作ったお弁当は特別なはず。ご家庭でも生徒のお弁当作りにご協力くださると幸いです。

ごはんとおかずのバランスに悩みがちなお弁当づくりに
おぼえておくと便利なのが『3・1・2 弁当箱法』

★自分にあったサイズのお弁当箱を選ぶ

自分の体重や活動レベルにあった一食分のエネルギー量と容量がほぼ同じ値の弁当箱を選びましょう。(例) 800kcal の場合は、800mlのお弁当箱が目安(自分のお弁当箱を確認してみよう!!)

★料理の組み合わせは主食3：主菜1：副菜2の面積比に！

主食はごはん、パン、麺類などの炭水化物。主菜はタンパク質を多く含む肉や魚、卵、大豆製品などを使った料理。副菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む野菜、イモ、豆類、キノコ、海藻などを使った料理です。

3：1：2の面積比であれば、詰め方は自由。

二段重ねのお弁当箱でも、比率があっていればOK。面積の比があっているとバランスの良いお弁当が出来ます!!



作ってみませんか？

かつおのピリマヨ丼

初夏の初がつかおが北の海でえさをたくさん食べて太り、秋からは「戻りがつかお」として再び旬を迎えます。脂ののったおいしいかつおをたくさん食べましょう。かつおには体をつくるもとになる良質なたんぱく質や、体によいはたらきをするあぶら(n-3系脂肪酸)がたっぷりです。



作り方

- ①カツオのたたきは5mm幅にスライスしておく。
 - ②Aをよく混ぜ合わせ調味液を作る。
 - ③冷蔵庫で①を②に30分ほど漬け込む。
 - ④大葉は千切りにしておく。
 - ⑤酢飯の上に③をのせ、大葉といりごまをかける。
- ※酢飯でなく、普通のご飯でもオーケー！
※大葉の代わりに、あさつきなどをかけてもおいしいですよ。

材料(4人分)

- カツオ(たたき用、または刺し身用のさく).....300g
しょうゆ.....大さじ3
みりん.....大さじ2
コチュジャン.....小さじ1
A { しょうが(すりおろし).....1かけ
にんにく(すりおろし).....1かけ
ピーマン(細切り).....1個
マヨネーズ.....10g
大葉.....8枚
白いりごま.....適量