

食育だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年
9月号

野田市立北部中学校

秋の行事食に親しもう!

みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか? 桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれる重陽の節句にちなんで、給食にも食用菊を使った献立が登場します。



世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、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、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



ま

豆類や大豆製品

大豆

おから

小豆

なっとう

とうふ

凍り豆腐

や

野菜類

かぼちゃ

ごぼう

れんこん

小松菜

大根

かぶ

ご

ごまなどの種実類

黒ごま

白ごま

くるみ

くり

ぎんなん

さ

魚など魚介類・小魚類

さんま

さけ

いわし

あさり

しじみ

しらす干し
(いわしの稚魚など)

わ(は)

わかめなどの海そう類

わかめ

ひじき

こんぶ

のり

かんてん

もずく

し

しいたけなどのきのこ類

しいたけ

まいたけ

なめこ

えのきたけ

しめじ(ぶなしめじ)

和食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。

い

いも類

さといも

やまいも

じゃがいも

さつまいも

こんにやく

(こんにやくいも)

給食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。
※ただし、食物アレルギーに対応の観点から、地域によっては「くるみ」などの使用を控える場合もあります。



重要!

生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす

夏休みは、どのように過ごしていましたか。夜遅くまで起きていて、朝寝坊してしまうことがあります。成長に欠かせない「成長ホルモン」は、夜寝ている間に活発に分泌されるため、しっかり睡眠をとることが大切です。また、朝の光を浴びることで体が眠りモードから活動モードに変わります。また、早起きを心がけると、朝ご飯を食べる時間の余裕ができます。夜は、早く眠りにつけるなど生活リズムが整いやすくなります。朝ご飯をしっかり食べて、一日元気に過ごしてほしいです。

給食のレシピ、紹介します! チキンたれかつ

ご飯に乗せて、たれカツ丼にします。

材料(4人分)

鶏もも肉……………4切れ(1切れ60g)
薄力粉……………大さじ3
水……………大さじ3
パン粉……………1カップ弱
揚げ油……………適量

A

しょうゆ……………大さじ1.5
三温糖……………大さじ1.5
みりん……………小さじ2
水……………大さじ2

作り方

- ① 鶏肉を包丁の背などで軽くたたいて薄く伸ばす。
- ② ①の鶏肉に水溶き薄力粉、パン粉の順に衣を付け、170~180℃の油で揚げる。
- ③ Aの調味料を合わせて小鍋で煮立て、たれを作る。
- ④ チキンカツを③のたれにくぐらせる。

※給食では、食物アレルギーに配慮して卵を使わずに衣を付けます。
小麦粉→卵→パン粉の順につけた衣でもおいしく作ることができます。

