



給食だより

令和4年10月
高岡市立万葉小学校

朝食調査の集計結果



芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気を付けて秋の味覚を楽しみましょう。

6月に全校児童に実施した朝食調査の結果です。多くの児童が朝食を食べていました。a) 主食だけ食べているが35%と多く、c) バランスよく食べているが19%でした。朝食は、体内のリズムをつくり、体や脳を活動的にさせる役割があります。欠食をしないでバランスのよい朝食をとれるように努めましょう。

秋の収穫物を知って旬を味わおう！

新米



新米のおいしいごはんが食べられます。ごはんは、炭水化物(でんぷん)を多くふくみ、エネルギーとなる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロース(うるち米)と粘りが出るアミロペクチン(もち米)があります。その他、たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維等の栄養素を含んでいます。

野菜

秋の野菜は、寒さに向かって体を温める効果のある根菜類や食物繊維豊富なも類、夏の疲れを回復させるビタミンCを多く含む葉物野菜があります。きのこは、栽培技術がよくなり、1年を通してスーパー等でみられるようになりましたが、秋が旬で、まつたけやひらたけ等が食べられます。秋野菜には、下記のようなものがあります。

葉物・茎類



ほうれん草 白菜 ねぎ等

根菜類



大根 人参 れんこん等

いも類



じゃがいも さつまいも
里芋 山芋等

きのこ類



まつたけ ひらたけ等

果物



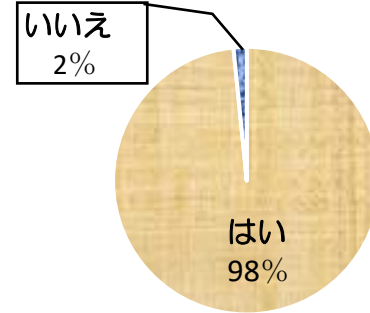
夏の果物は、体を冷やす働きがある成分が多く含まれていましたが、秋の果物は、疲れをとるビタミンB群やビタミンCを多く含んでいます。秋が旬の果物は、りんご、柿、ぶどう、キウイ等いろいろあるので積極的に食べましょう。

万葉献立

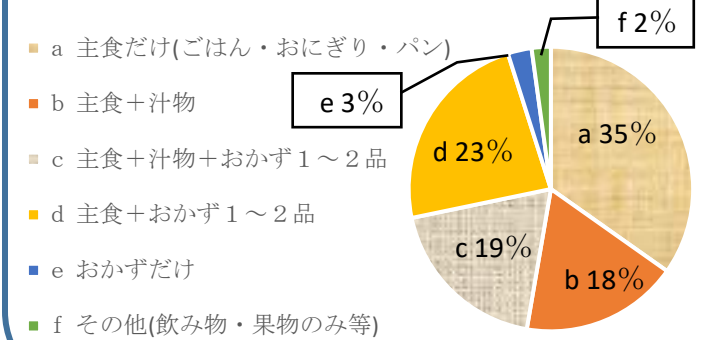
毎年、10月初旬に「高岡万葉まつり」が開催されます。

学校給食では、万葉まつりにちなんで「万葉献立」を実施しています。ごはんには、モチモチとした古代米(香紫米)を混ぜ合わせています。古くから神事に供え物として尊ばれてきた縁起米です。とても栄養価が高く、目によい「アントシアニン」を含んでいます。万葉時代を感じて食べましょう。

朝食を食べてきましたか？



はいと答えた人…朝食は何を食べましたか？



高岡市公式クックパッド「高岡にここキッチン」のお知らせ

昨年度、市内一部の児童・生徒と保護者に対し、食生活調査と朝ごはん調査を行いました。その結果、共食をする(子供が誰かと一緒に食べる)ことで、児童の朝ごはんの食事内容がよくなり、午前中の体調も安定することが分かりました。

また、保護者の方々から「手軽に作れる朝ごはんレシピを知りたい」という意見が多かったことから、高岡市公式クックパッド『高岡にここキッチン』に、簡単につくれる朝ごはんレシピを掲載しました。

ご家庭でもぜひ、1日の始まりである朝ごはんを見直していただけたらと思います。



左のQRコードをカメラで読み取ってください。包丁を使わず、電子レンジでできるレシピ等、簡単に作ることができる朝食レシピがのっています。

