



令和7年6月23日(月)

京丹後市立久美浜中学校

(編集・作成: 栄養教諭 土出 霞)



6月は食育月間です♪



食育基本法に基づき、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、まずは給食時間を通じて「食」と「健康」について学んでいきましょう。給食室は、栄養のバランスがよく、おいしい給食を提供することを通じて、生徒のみなさんが学習や部活動を頑張れるよう応援しています。

今月末は、いよいよ期末テストです。テスト当日に実力を発揮できるよう、「朝食のとおり方」について気をつけてほしいこととお知らせします。日々の生活を振り返り、参考にしてくださいね。

「朝食」は1日を元気に過ごすための「ウォーミングアップ」!



テストは午前中に行われます。(まだ先の話かもしれませんが、高校入試も午前中に行われます。)午前中にみなさんが自分のベストの力を発揮するには、朝食が欠かせません。朝食抜きでは、エネルギー不足で脳を元気に働かせることはできません。せっかく勉強を頑張っても、実力を発揮できなかったら、もったいない! また、朝食でパン・ごはんなどの「主食」だけでなく、「主菜」「副菜」といったおかずもしっかり食べている人の方がテストの点数がよいという研究結果もあります。「朝食は食べているけど、トーストだけかも…」という人は、前日の夕飯の残りや、自分で簡単に用意できるメニュー、出すだけで食べられるもの(ヨーグルト、納豆、果物など)をプラスして、内容を充実させることができれば、さらによいですね。

「朝食」についての、ウソ・ホント!?



Q1.朝食を抜いたほうが、やせられるんじゃないの?

A1.朝食を抜いても、それほどやせません。

朝食を抜いたらその分だけ食べる量が減るから、やせるのでは?と思うかもしれませんが、さまざまな研究結果により、それほどやせないことがわかっています。その理由のひとつは、朝食を抜いた日ほど「間食の回数が増えやすい」からです。朝食を食べず、スナック菓子や砂糖の多いジュースなどを食べたり飲んだりする回数が増えると、成長期に必要な栄養はとれません。

Q2.朝食を食べなくても、昼や夜にしっかり食べればいいんじゃないの?

A2.朝食なしでは、成長期に必要な栄養素をとりきれません。

ある調査研究によると、多くの日本人は、1日にとるエネルギーのうち約20%を朝食からとっているとされます。たんぱく質など、他の多くの栄養素も同じです。給食では、エネルギーなどは1日に必要な3分の1量、カルシウム・鉄などはそれより多めにとれるように設定していますが、通常量の給食をしっかり食べたとしても、日々朝食を食べていないと、必要な栄養素が不足そうです。



ということで結論としては…

勉強や部活でベストをつくりたい人は
絶対、朝食を食べてきて!!

裏面に続く→



本校のランチルーム前には「給食ポスト」を設置しています。その日の給食に対する感想や意見など、さまざまな手紙を生徒のみなさん・校内の先生方から届けてもらいました。どんな紙でも構いませんので、どんどんポストに手紙を入れてください。6月の給食に寄せられた給食の感想の一部を紹介します。



★サバが、梅の酸味と合っていておいしかったです。いつもありがとうございます。

★切干大根とツナのソテーが、かむ回数を意識して食べられておいしかったです。

★トマトときゅうりが甘くて、とてもおいしかったです。調理員さんありがとうございます◎

★イカの味を最大限にイカした味つけでおいしかったです。

★酢鶏のすっぱさと、うま味がとてもおいしかったです。

★ピリ辛きゅうりが、ほどよいからさでおいしかったです。

感想をくれたみなさん、ありがとうございました♡

給食レシピ紹介

久美浜中学校ホームページでも「給食献立表」「食育だより」等が見られます。(右側のQRコードにてアクセスしてください)



6月20日(金)実施「夏野菜と豚肉の塩だれ丼」

たまねぎ、ピーマンなど旬の野菜をたっぷりおいしく食べられます!

【材 料】(4人分)※野菜は正味量です

ごはん 適量、豚肉(こまぎれ) 160g、たまねぎ 180g、ぶなしめじ 30g、ピーマン(緑、赤など) 合わせて40g、コーン(冷凍・缶など) 15g、ねぎ 30g、にんにく 4g、炒め用油 適量、ごま油 大さじ2分の1、

★【中華スープの素 小さじ2、塩 小さじ4分の1、こしょう 少々、いりごま 小さじ1】、片栗粉 少々

【作り方】

- ① たまねぎはスライスし、ぶなしめじはほぐす。ピーマンは千切り、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉とにんにくを炒める。途中、ごま油の半量をからめる。
- ③ 豚肉に火が通ったら、たまねぎ、コーン、ぶなしめじ、ピーマンの順に材料を加え、さらに炒める。
- ④ ★の調味料類、ごま油の残りを③に加えて調味する。ねぎを加えて炒める。
(具の水気が多い場合は仕上げに片栗粉を少量の水で溶いて加え、とろみをつける。)
- ⑤ ④の具をごはんにのせる。



6月24日(火)実施「ジャージャーめん」

【材 料】(4人分)※野菜は正味量です

中華めん(蒸し) 400g、豚ミンチ 80g、鶏ミンチ 100g、にんにく 1かけ、土しょうが 1かけ、にんじん 50g、なす 150g、干しいたけ 4g、たけのこ 50g、たまねぎ 80g、ねぎ 25g、酒・みそ・しょうゆ・砂糖 各大さじ2、こしょう・トウバンジャン 各少々

【作り方】

- ① にんにく、土しょうがはみじん切り、にんじんは千切り、なすは薄い半月切り、玉ねぎ・たけのこ・水戻した干しいたけはあらみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 油でにんにくと土しょうがを炒め、豚・鶏ミンチを炒める。
- ③ ②の中に、にんじん・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・なすを入れて炒める。
- ④ ③に大さじ2の水を入れ一煮立ちさせてから、調味料を入れ、味を調える。
- ⑤ 中華めんはゆでておき、ごま油(分量外)をまぶす。
- ⑥ ⑤を器にもり、④をかける。(具の水気が多い場合は仕上げに片栗粉を少量の水で溶いて加え、とろみをつける。)

給食の「めん料理」はどれも人気ですが、こちらはなすが苦手でも食べやすいと好評です!