

You are what you eat!



令和8年6月22日（月） 京丹後市立久美浜中学校 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」の基礎とされます。生涯にわたって健康に過ごすために、日々の給食時間を通じて「食」と「健康」について学んでいきましょう。

今週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「朝食のとり方」について気をつけてほしいことをお知らせします。日々の生活を振り返り、参考にしてくださいね。

中学生のための 朝食ルーティーン☆



中学生のみなさんが「ルーティーン（決まった動作や、日課のこと）」にしてほしい「朝食のとり方」は以下の通りです。（これらのルーティーンはテストの時に限らず、日頃から意識するとよいですよ！）

①授業（テスト）開始の「3時間前」に食べよう！

食べたものが脳のエネルギーに変わるまでには、2～3時間かかります。

遅い時間に食べると、消化のために血液が胃に集まってしまう、脳が居眠り状態になってしまいます。



②「腹8分目」にしよう！

お腹いっぱい食べると眠くなります。

「少し物足りないな」くらいの方が、脳はピンと研ぎすまされて集中できます。

Breakfast

③よくかんで、温かいものから食べよう！

よくかむことで、脳が刺激されて頭がシャキッと目覚めます。

温かいスープやみそ汁を飲むと、体温が上がり、脳や体が目覚めやすいです。



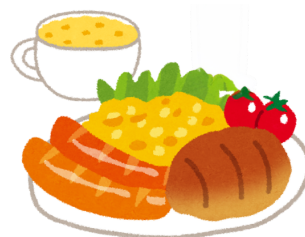
気を付けて！脳をバテさせないために…

朝食時に「脳にエネルギーを補給しよう！」と、甘い菓子パンやエナジードリンク、チョコなどをドカ食いするのはやめましょう。体の中の糖分（血糖値）が急激に上がると、体はびっくりして今度はそれを急激に下げようとします。すると授業やテストが始まる時に、脳のエネルギーが一気にシャットダウンしてしまい「強い眠気」「頭がボーっとする」「焦りや不安が出る」といった状態になってしまいます。

おすすめの朝食



ごはんだけでなく
主菜（焼き魚や卵料理）、
汁物（野菜、豆腐など
の入ったもの）
を組み合わせよう！



パンを食べる場合は
菓子パンではなく
食パンやロールパン
などに卵料理・
サラダ・果物などを
組み合わせよう！

裏面に続きます

作ってみよう！給食レシピ

こぎつねごはん

【材料】（４人分） ※野菜は正味量です

ごはん ８００～９００g、油揚げ ８０g、たけのこ（ゆで）２５g、
さやいんげん・グリーンピースなど １２g、ちりめんじゃこ １５g、いりごま 大さじ２弱
A【うすくちしょうゆ 小さじ２、こいくちしょうゆ 小さじ２、みりん 小さじ２、
酒 小さじ２、水またはだし汁 ５０ml】

【作り方】

- ①油揚げは、キツネの耳をイメージした小さな三角形に切る。
たけのこは短冊切り、さやいんげんは短く切る。
- ②①の材料を、汁気が少なくなるまでAの調味料類で煮る。
- ③ちりめんじゃこ、ごまはフライパンなどで軽く炒っておく。
- ④ごはん、②と③をまぜる。

「このメニューのレシピを
教えて！」など
意見があれば土曜まで
伝えてくださいね😊



６月１６日に実施
しました！
油揚げからじゅわっと
味がしみ出ておいしい♪
おにぎりにしてもいいでしょう。
にんじん、コーンなどを入れて
彩りをUPさせてもOK！



無限きゅうり

【材料】（つくりやすい量 ４～５人分） ※野菜は正味量

きゅうり ２本、塩 小さじ1/4、

★【塩昆布 ５g、ごま油 小さじ１、いりごま 小さじ１強、一味唐辛子 少々】

【作り方】

- ①きゅうりは乱切り、輪切りなど食べやすい大きさに切る。
- ②①に塩をなじませて、しばらく置く。水気をきっておく。
- ③★の調味料類を合わせ、②と合わせる。

「本当にきゅうりが無限に
食べられる！」の声多数！
リクエストにもあがる
人気メニューです♪

※給食ではきゅうりはゆでて、冷やしたものを使います。家庭でもゆでて冷やして作ってもよいでしょう。

タコライス

【材 料】（４人分）

ごはん ９００g、豚ひき肉８０g、鶏ひき肉１２０g、にんにく・塩・こしょう 各少々
たまねぎ １５０g、にんじん ２０g、油 少々、

A【ケチャップ 大さじ２弱、ウスターソース大さじ1/2、こいくちしょうゆ 小さじ１、
赤ワイン 小さじ1/2、カレー粉・チリパウダー 各少々】

キャベツ １５０g、トマト ６０g、プロセスチーズ（給食ではダイス状カットチーズを使用）６０g

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、たまねぎ・にんじんはあらみじん切りにする。キャベツは短冊切りにして、
さっとゆでて水気をしぼる。トマト・プロセスチーズはさいの目切りにする。
- ②フライパン等に油を熱し、ひき肉とにんにくを炒め、塩・こしょうで調味する。たまねぎ・にんじんも
合わせてさらに炒め、Aの調味料で味をつける。水気が少なくなるまで、しっかり炒める。
- ③ごはん、②のひき肉の具、ゆでたキャベツ、トマト、チーズを彩りよくのせる。スプーンで具をごはん
と混ぜながら、一緒に食べる。

※給食ではゆでたキャベツを使いますが、家では生野菜（レタスなど）を使ってもよいでしょう。