

MEAL NEWS

H28-2

【4月11日～5月2日の実施献立】

春のたけのご御膳

- ・ 鱈（さわら）の西京味噌焼き
- ・ がんもと春野菜の煮物
- ・ 筍とアスパラのごま和え
- ・ たけのごはん
- ・ 若竹汁
- ・ いちごミルクプリン



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
665kcal	28.7g	17.2g	4.3g



今年度最初の食育の食事は、春のたけのご御膳でした。今が旬の筍を2種類使って、筍づくしの献立です。どのクラスも、たけのごはん（姫竹と豚バラ肉を炒めて炊き込みました。）は大好評でした。がんもと春野菜の煮物では、今が旬のふき、姫竹、人参を炊き合わせにしました。ふきは平安時代にはすでに栽培されていたという古い歴史を持つ日本特産の山菜です。ふきの持つ、独特の香りとほろ苦さを味わってもらいましたが、苦手な方も多くみられました。

今回の食育のテーマは「朝食をしっかりと食べよう」というテーマでした。朝食には胃袋を満たすだけでなく、他にも大切な役割があります。また、朝食を食べる習慣のある学生ほど、テストの成績が良いという調査結果も発表されています。（文部科学省「平成24年度学力・学習状況調査」）

昨年度末に食育に関するアンケートを行い、

「朝食を食べていますか？」という問いに対し、毎日食べる生徒は82%、ときどき食べる生徒は15%、全く食べない生徒は2%という結果でした。ほとんどの方がきちんと朝食を食べるという結果でしたので、その習慣は継続してください。忙しい毎日の朝、朝食を食べるくらいなら、みだしなみに気を使ったり、あと5分は寝ていたい…と、朝食を食べていない方は生活習慣を見直しましょう。

朝食は1日の始まりです。しっかりと食べて元気に学校へ来ましょう。

◆ 朝食の役割 ◆

- ① 五感を刺激して身体と脳を目覚めさせる
- ② 睡眠中に下がった体温を上げる
→ 太りにくい身体作り
- ③ 朝の排便の習慣をつけ、便秘の解消

朝食を食べないと…

元気が出ない… 集中できない…

疲れやすい… ライラする…

肥満になりやすい

◆ 次回献立（5月9日～6月10日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

ビタミンたっぷりの食事

- ・ カラフルドライカレー
- ・ 雑穀ごはん
- ・ じゃが芋ツナサラダ
- ・ 人参ドレッシング
- ・ 南瓜のポタージュ
- ・ グレープフルーツゼリー



食品群別使用食材

1群	豚肉 かつおツルク 鶏卵
2群	牛乳
3群	赤パプリカ 南瓜 トマト ミトマト 人参 ピーマン
4群	グレープフルーツ 玉葱 黄パプリカ スナップエンドウ
5群	じゃが芋 砂糖 精白米 玄米 黒米 緑米
6群	ごま 料理油 油 バター