



食育だざいふ

太宰府市学校給食会
太宰府市学校栄養士会
令和6年6月発行 No.1

日ごとに気温も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

今年度も太宰府市学校給食会・太宰府市学校栄養士会では、子どもたちの健やかな成長のために、食育の充実を目指して「食育だざいふ」を発行し、食に関する情報をお知らせします。



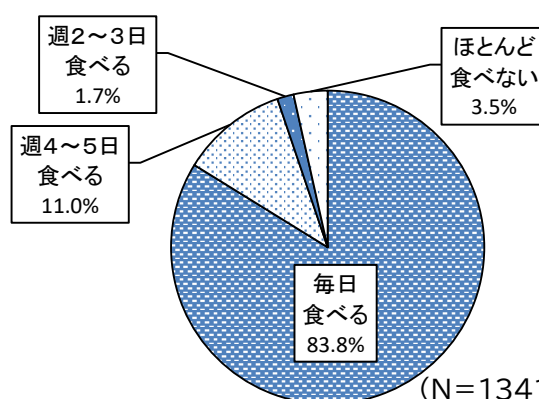
「朝ごはん」を食べて、元気に過ごしましょう

令和5年度に太宰府市内全小学校の5・6年生に行った食生活アンケートで「朝ごはんを毎日食べる」と答えた児童は83.8%でした。つまり、1クラスに5人程度の児童が、給食までの時間の授業を空腹のままで受けていることになります。

朝ごはんは、学校生活をいきいきと過ごすために大切です。それは、朝ごはんには3つのスイッチの役割があるからです。

朝ごはんを毎朝きちんと食べて、元気に学校生活を過ごせるようにしましょう。

朝ごはんを毎日食べていますか？



★朝ごはんの3つの役割★

からだのスイッチ 寝ている間に下がった体温が上がり、元気に一日を過ごすための体の準備が整います。体温が上がらないと、勉強や運動にもやる気ができません。



《肉や魚、卵などの主菜はからだのスイッチ》



あたまのスイッチ ごはんなどに含まれる炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されます。ブドウ糖は唯一の脳のエネルギー源です。頭の働きが活発になり、学習に集中できます。



《ごはんやパンなどの主食はあたまのスイッチ》



おなかのスイッチ 胃や腸が活発に働きます。胃や腸が働くと、便がしっかり出て、心も体もスッキリします。毎日しっかり便が出ず、便秘になってしまうと、口臭がきつくなったり、肌が荒れたり、太りやすい体になったりなどと言われています。



《野菜や果物などの副菜はおなかのスイッチ》



★朝ごはんステップアップへの道★

ステップ1

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でよいので、食べやすい物からはじめましょう。



牛乳



果物



おにぎり



パン

ステップ2

単品ではなく食品を組み合わせさせていきましょう！



ヨーグルト+果物



果物



パン+ゆで卵



ゆで卵



ご飯+納豆



納豆

ステップ3

主食・主菜・副菜をそろえましょう！
夕食を多めに作って取りおいておくと、簡単に品数を増やすことができます。



★朝ごはん献立ってなあに？★

太宰府市の学校給食では、朝ごはんの役割やバランスのよい望ましい朝ごはんについて知らせるために、毎月1回テーマをもうけて取り入れています。



例えば、9月の朝ごはん献立では、朝は、体の水分が少なくなっているため、みそ汁をとって汁物で水分補給をすることの大切さを知らせます。

朝ごはんおすすめレシピ

いとり炒め

家庭科の教科書に載っている「いとり炒め」を給食用にアレンジしています。朝ごはんのおかず(副菜)として短時間でできる炒めもの料理です。

<材料 (4人分)>

ハム	4枚
人参	40g
玉葱	1/2個
ピーマン	1個
キャベツ	中2枚
サラダ油	適量
塩	少々
こしょう	少々

※調味料はお好みで調整してください。

<作り方>

- ① ハムは、短冊切り、玉葱は、うす切り、人参とキャベツは短冊切り、ピーマンは、せん切りにしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、人参を炒める。人参にある程度火が通ったら玉葱を加える。ピーマン、ハム、キャベツを入れて炒める。
- ③ 塩とこしょうを加えて調味する。



ハムの代わりに、ベーコンやツナを使ってもおいしいです。

(1人分) 熱量 23kcal たんぱく質 1.3g 食塩相当量 0.3g