

9月 給食たより

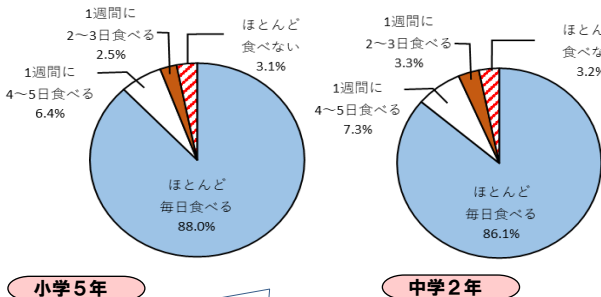
大分県学校栄養士研究会
令和元年度 児童生徒の食生活実態調査報告書より



朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日!

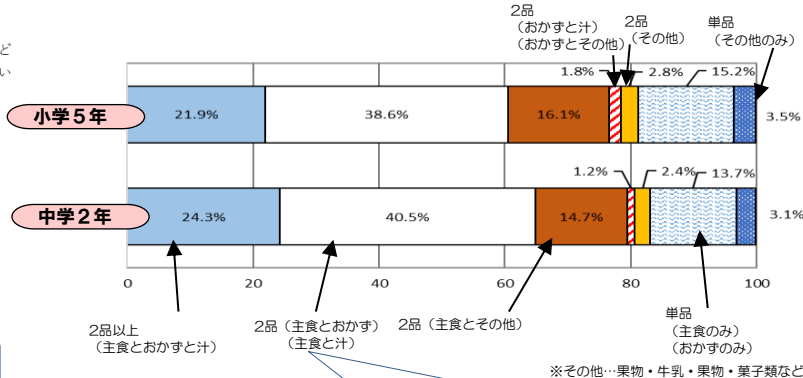
朝ごはんは1日を元気にスタートさせる源です。夕食でとったエネルギーも朝にはすっかり空っぽです。心と体を大きく成長させるためにも規則正しい生活習慣を身につけ、毎日しっかりと朝ごはんを食べて学校へ行きましょう!

○毎日朝ごはんを食べていますか?



「ほとんど毎日食べる」目標値は100%ですが達していないのが現状です・・・。

○日頃どんな朝ごはんを食べていますか?



「主食」に「おかず」や「汁」を組み合わせると2品以上食べる割合は小学5年生で60.5%、中学2年生で64.8%でした。「**主食とおかずと汁**」がそろったバランスのよい朝ごはんを食べている割合は小学5年生で**21.9%**、中学2年生で**24.3%**でした。また、5~6人に1人が「主食のみ」、「菓子類のみ」などの単品の朝ごはんを食べており、朝ごはんを簡単に済ませていることがわかりました。

一食分の栄養価(和食)を比べてみると・・・



朝ごはんを食べて頭・体・おなかを目覚めさせよう!

朝ごはんを食べると「頭・体・おなか」の3つのスイッチが入り、体をスムーズに休息モードから活動モードへ切り替えてくれます。朝ごはんを食べて3つのスイッチをオンにしましょう!

頭が目覚める
脳へエネルギーが送られて脳が活発に働くよ!

体が目覚める
睡眠中に下がった体温が上がって、体が活動しやすくなるよ!

おなかが目覚める
腸が刺激されて、元気なうんちが出るよ!

血流アップ

※今月の給食について(続き)

- ★11日【**かみかみ給食**】 ごはん・牛乳・たこしんじょうの和風あんかけ・厚揚げのみそ汁
…しんじょうには歯ごたえのある「たこ」が入っています。よくかんで食べましょう!
- ★16日【**野菜たっぷり給食**】 少なめごはん・牛乳・ごぼうサラダ・パンプキンシチュー
…野菜を一食で**150g以上使う**「野菜たっぷり給食」です!野菜をたくさん食べて健康な体作りをしましょう。
- ★17日【**ふるさと給食・うま塩給食**】 ごはん・牛乳・鶏肉のかぼす風味・すまし汁
…今月の「ふるさと給食」は宇佐市院内町の「かぼす」を使ったメニューです。
かぼすのさわやかな香りと酸味で**醤油(塩分)を控えめ**にする「うま塩給食」でもあります。
- ★24日【**ふるさと給食**】 ごはん・牛乳・鶏そぼろ丼・豚汁
…宇佐市安心院町の「**干しいたけ**」を豚汁に使用しています。
- ★30日【**ラグビーワールドカップ給食**】 食パン・牛乳・オムレツのミートソースかけ・カウルスープ・メープルジャム
…昨年大分県でも開催されたラグビーワールドカップの感動をもう一度!ということで、ウェールズという国の料理「カウルスープ」を提供します。

