

# かすが「食育だより」第16号

## 生活習慣病を予防する食事の第一歩

令和5年9月発行  
春日市教育委員会

### 【早寝・早起き・朝ごはん】

背が伸びたり、体重が増えたり、小中学生はからだが大きく成長する時期です。元気に過ごすためには、朝起きて、しっかりごはんを食べ、日中は勉強や運動をし、夜はぐっすり眠るといように「生活リズム」を整えることが大切です。生活リズムを整えるために「早寝（睡眠）」「早起き」「朝ごはん」を意識しましょう。

#### 睡眠

小学生は9～10時間  
中学生は8～9時間  
大人は6～8時間  
睡眠時間が  
必要です！

春日市内全小中学校で

みんなく(すいみん教育)

実施中！

#### 食事

早起きをすると、朝ごはんを食べる時間を作れます。  
朝ごはんは日中活動するためのエネルギーや栄養素を補給する、体温をあげて、からだを動かすやすくするなど、とても大切な役割があります。

#### 運動

たくさんからだを動かすことで、食事がおいしく、夜はぐっすり眠ることができます。

### 朝ごはんにおすすめ！クロックムッシュ♪

＜材料＞食パン : 1枚  
卵 : 1個  
ハム : 1枚  
スライスチーズ : 1枚  
サラダ油（バターでも可） : 適量  
ケチャップ : 適量

#### ＜作り方＞

- ① 食パンの外側1cmを残し、中身を四角くくり抜く。
- ② フライパンに油を入れて熱し、食パンの耳部分を置き、中に卵を割り入れる。
- ③ 卵が半熟になったら、ケチャップをかけ、ハムとチーズをのせて四角くくり抜いた食パンの中身をはめ込み、蓋をする。（卵がつぶれてもOK）
- ④ ひっくり返し、裏面を焼いたら完成。味付けを塩こしょうやマヨネーズに変えたり、ハムをベーコンに変えたりするなどアレンジ可能です。

エネルギー398kcal、塩分2.2g



その他のレシピはこちら  
食育ひろば（レシピ一覧）  
二次元コード



### 知っていますか？郷土料理！

#### 福岡の郷土料理 「ゆずこしょう」

英彦山周辺が発祥の地のひとつといわれており、山に多く生息していたゆずを使って、薬にしていたものがはじまりとも言われています。一般的なこしょうは使われておらず、青唐辛子や赤唐辛子をミキサーなどで細かくし、みじん切りにしたゆずに塩を混ぜてできています。鍋やそうめん、刺身の薬味などに人気です。

## 給食献立の工夫

春日市内の小中学校の給食では、食を味わい、食を知り、食を伝える子どもの育成のため、様々な献立の工夫をしています。給食を通して、食に興味・関心を持ち、健全な食生活を自ら営むことのできる知識を身につけてほしいと思います。

## 小学校

生きた教材

### 給食がこんなところでも

#### 教科との関連

4月 3年生 国語  
『春のくらし』  
献立：  
筍のみそ煮

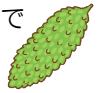


授業で春を感じるものを探し、春らしさを表現した文章を書きます。給食で春が旬のたけのこを味わいます。



7月 4年生 理科  
『調べよう  
ツルレイシ』  
献立：ゴーヤ  
チャンプルー

授業でツルレイシ（ゴーヤ）を育て観察します。給食でゴーヤの味を体験し、栄養について学びます。



#### 給食献立を活用した授業の紹介

3年生の学級活動「好き嫌いをなくそう」をめあてとした授業実践の例です。授業の中で当日の給食献立を、大切な食品の働き別に3つのグループに分ける活動を取り入れました。そのことで子どもたちは、給食にはどのグループの食品もバランス良く入っていることや、苦手な食べ物にも欠かせない働きがあることに気付くことができました。また、給食室で行っている味付けや調理の工夫から、苦手な食品でも頑張って食べる方法を話し合いました。このように、給食献立を授業に活用することで、バランス良く食べることの大切さに気付き、好き嫌いなく食べようとする意欲につながっています。



～学級活動の日の献立～

麦ごはん、牛乳、鯖の煮付け、ポテトとアスパラガスのサラダ、夏野菜の豚汁



## 中学校

暑さに負けるな！冷たい食べ物で食べやすく



暑い夏場は、夏バテで体がだるくなり食欲が低下しがちです。熱い物を食べる気分ではない、という人も多いのではないのでしょうか。そこで、暑い日でも食べやすいように、中学校給食では「冷やし中華」や「冷しゃぶ」、「冷製パスタ」など、冷たく食べやすい献立を取り入れています。麺類でも、炭水化物に偏らないように野菜や大豆製品などを具材に入れると、バランスの良い食事になりますよ。



▲ 冷やし中華

### 残食の多い食材はこっそりと...

昨年度の給食で残食がとて多かった「レバー」。鉄分を多く含むことで知られていますが、鉄以外にもビタミンAや葉酸など、多くの栄養素を含んでいる栄養価の高い食材です。何とか食べてもらえないか・・・そこで考え出した献立が、レバーそぼろを使ったミートソーススパゲティです。見た目も味も一見普通のミートソースですが、実はそぼろ状のレバーをソースに混ぜています。

苦手な食材も味付けや調理方法を工夫すると、意外と食べられたりするものです。

給食で使用したレバーそぼろ ▶



残食がぐんと減りました！

▲ ミートソーススパゲティ