



夏休みが終わりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しいですね。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れていってほしいです。

まごわ(は)
やさしい!

日本の伝統食材

まめ(豆類)



豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。

ごま(種実類)



無機質(ミネラル)や体によいあぶら、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。

わ(は)かめ
(海そう類)



カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物せんいが豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。

やさい

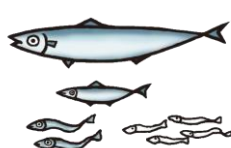
(野菜類)



ビタミン、無機質(ミネラル)、食物せんいなど栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとよりよいです。

さかな

(魚類、小魚類)



カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によいあぶらが多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。

しいたけ

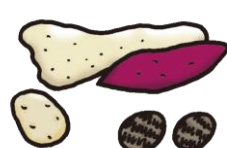
(きのこ類)



しいたけを含むきのこ類は食物せんいが多く、免疫力も高めてくれます。干したのものにはうま味やビタミンDが豊富です。

いも

(いも類)



でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物せんいも多いです。やまいもやさといものヌルヌルも健康成分です。

給食の準備と後片付けを しっかり行おう!

食缶給食が始まりました。自分たちのクラスをよりよくしていく意欲をもって、毎日の給食の準備や後片付けにも取り組んでいきましょう。充実した学校生活に、安全で楽しい給食は欠かせないものです。

●給食当番の人



トイレを済ませ、手洗い、消毒をする。エプロンを着用する。



マスクを鼻と口にしっかり当てて着用し、三角巾で頭を覆うなど衛生に十分注意する



盛付表を参考に、どのさらに何を盛り付けるかなど気をつけて配膳する。

●給食当番以外の人



机の上やまわりをきれいにし食事をする環境を整える。窓を開けて換気する。



手を石けんでよく洗ってから、着席し、静かに待つ。



「いただきます」のあいさつをして食べ始め、マナーを守って楽しく会食する。

●食べ終わったら



「ごちそうさま」のあいさつをするまで静かに席で待つ。おかわりは学校の決まりに従って行う。



残りやごみが食器についていないか確認する。食器はきちんと重ね、向きもそろえて返す。



当番は決められた場所に食器を返却する。配膳台や机の上が汚れていたらきれいにふく。

給食当番の人は、エプロン、三角巾、マスクを忘れずに持ってきてください。給食の準備をスムーズに行うために朝のうちに給食当番の健康チェックをすませ、自分が何の担当なのかを把握しておきましょう。みんなで協力して給食時間 20 分間を確保しましょう。

学校食育クイズ【テーマ:朝食の大切さ & 部活動のための栄養】

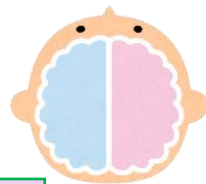


朝食の大切さ



Q1. 脳を動かす唯一のエネルギー源は？

- A. 脂質(あぶら)
- B. ブドウ糖(ごはん・パンなど)
- C. タンパク質(肉・魚など)



Q2. 朝食を食べることで、体の中に起こる変化は？

- A. 体温が下がり、眠くなる
- B. 体温が上がり、体内時計がリセットされる
- C. 筋肉の量がその場で2倍になる

Q3. 部活でベストを尽くせる「理想の朝食メニュー」は？

- A. 菓子パンと炭酸ジュース
- B. 野菜サラダだけ
- C. ごはん + 鮭の塩焼き + 具たくさん味噌汁 + バナナ



👉 Q1 正解：B

[解説] 脳の直接の栄養になるのはブドウ糖だけです。

👉 Q2 正解：B

[解説] 朝食は一日の生活リズムを作るスイッチです。

👉 Q3 正解：C

[解説] 主食・主菜・副菜・果物が揃うと栄養満点です。

部活動のための栄養



Q4. 後半までバテずに動く「スタミナ」の元とは？

- A. カルシウム(骨を強くする)
- B. グリコーゲン(炭水化物・エネルギー源)
- C. ビタミンC(疲労回復)

Q5. 傷ついた筋肉を修復し、強くする主成分は？

- A. 脂質
- B. ビタミンD
- C. タンパク質(肉、魚、卵、大豆製品など)



Q6. 熱中症・バテ予防に、水と同時に必要なものは？

- A. カフェイン
- B. 塩分(ナトリウム)
- C. 脂肪分



👉 Q4 正解：B

[解説] 筋肉に蓄えられた糖(グリコーゲン)がスタミナになります。

👉 Q5 正解：C

[解説] 運動で傷ついた筋肉を直す大切な材料になります。

👉 Q6 正解：B

[解説] 汗で塩分が抜けるため、水だけだと足がつる原因になります。