

食育だより

令和7年7月号
大牟田市中学校給食センター

松原中学校で朝ごはんの学習をしました

1年生を対象に、朝ごはんの大切さについての学習を行いました。朝ご飯の役割や、食べないことによる体への影響、望ましい朝ご飯、規則正しい生活リズムの重要性などについて伝えました。事前に朝食摂取や睡眠時間についてのアンケートを行い、学年の結果を伝えることで、課題意識をもつことができ、集中して話を聞いてくれました。

これから夏休みが始まります。夏休みは生活リズムが乱れやすくなりますが、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、規則正しい生活を心がけ、体調管理を行いましょう。

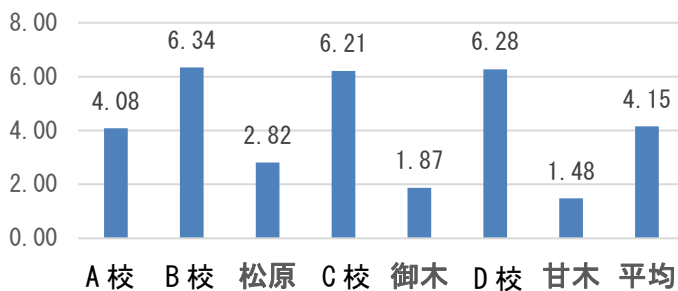
(1年生の感想より)

自分の朝食を見直してみて、全然バランスがとれていないことに気づきました。朝食を食べると、学力や体力が上がったりなど、良いことがたくさんあるので、しっかりとバランスよく食べていきます。



6月の残食調査の結果をお知らせします

一か月間の給食残食率 (6月)



主食の平均: 4.13% 副食の平均 4.18%

6月に残食調査を行いました。これは、市内の中学生が、給食でどのくらいの食品や栄養素をとっているか調べるために行います。それぞれの中学校の残食量を、料理ごとに調べます。左のグラフは、毎日の主食とおかずの残食率の平均をグラフで表したものです。今回残食率の平均が一番低かったのは、甘木中で1.48%でした。

今年度は昨年度に比べ、おかずよりも、主食のご飯の残食率が低いです。今年度は米の価格が上昇し、給食費の調整が難しい状況にあるので、お米を無駄なく食べようとするみなさんの姿勢が嬉しく思いました。これからも、感謝の気持ちをもって、給食を食べてほしいと思います。

レシピのリクエストコーナー

給食の「豚キムチ」のレシピのリクエストがあったので紹介します。夏バテ予防に最適なメニューです。これを食べて、スタミナをつけましょう!

豚キムチ (4人分)

キムチ・・・120g
豚肉・・・240g
玉ねぎ・・・1個
にら・・・40g
しめじ・・・1パック
にんにく・・・1かけ
サラダ油・・・小さじ1
酒・・・小さじ1強
しょうゆ・・・小さじ1/2
三温糖・・・小さじ1
塩・こしょう・・・少々
ごま油・・・小さじ1



【切り方】

- ・玉ねぎはうす切り
 - ・にんにくはみじん切り
 - ・にらは5cmのざく切り
- ① サラダ油で、にんにく、豚肉を炒め、酒を加え、玉ねぎを加えて炒める。
 - ② しめじを入れて炒め、火が通ったら、キムチとにらを加えて炒める。
 - ③ しょうゆ、砂糖、塩、こしょうで味をととのえ、香りづけにごま油を加える。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



今年も学校給食レシピコンテストを行います！



学校給食のレシピコンテストを開催します！考えたレシピの料理が、給食や市内の飲食店で食べられるかもしれません。応募者全員に参加賞のプレゼントもあります。詳細は、学校から配布された募集用紙をご覧ください。たくさんの応募をお待ちしていま〜す！