

食育だより

令和8年5月号

大牟田市中学校給食センター

新生活の**疲れ**が出ていませんか？

新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。5月の半ばは、緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、 栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣 をつけると、生活リズムが整 い、1日を気持ちよくスタート できます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を 動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感 じたり、質のよい睡眠につなが ったりと、いいことがたくさんあり ます。</p>
--	---	---

毎朝食べているかな？ **朝ごはん**



朝ごはんを、なかなか食べられない人へ

朝ごはんを食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。



①～④をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。まずは、1品以上は食べるようにし、手軽に食べられるものを増やしていけたらいいですね。

①エネルギーの源・主食

ご飯、パン、
シリアルなど

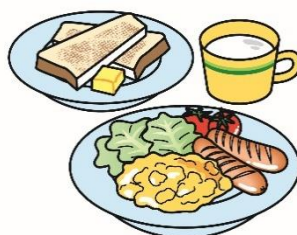


②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、
ハム・ウィンナーなど

③体の調子を整える・副菜

野菜サラダ、おひたし、
果物など



④汁物／飲み物

みそ汁、スープ、
牛乳など

五大栄養素の働きを知ろう!



◎ 「五大栄養素」とは?

私たちは毎日を元気に過ごすために、食べ物から栄養素をとる必要があります。栄養素には大きく分けて5つの種類があり、これを「五大栄養素」と呼びます。そして、体の中でおもに3つの働きをしています。

炭水化物 ごはんやパン、めんなどに多く含まれていて、体を動かし、体温を保つためのエネルギーになります。

脂質 油やバター、ナッツなどに多く含まれていて、少量で体を動かし、体温を保つためのエネルギーになります。

たんぱく質 肉・魚・たまご・大豆などに多く含まれていて、主に筋肉、骨、皮ふ、血液などの材料になります。

ビタミン 野菜や果物に多く含まれていて、他の栄養素の働きを助けたり、体の調子を整えたりする役割があります。

無機質 牛乳、小魚、海そうなどに多く含まれていて、骨や歯をつくる材料になったり、体の調子を整えたりする役割があります。



おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子をととのえる



これらの五大栄養素をバランスよく食事にとり入れることが大切です。

右の図には、それぞれの栄養素を多く含む食べ物を示しています。

また、五大栄養素のうち、炭水化物、脂質、たんぱく質を「三大栄養素」と呼びます。この3つの栄養素は、体を動かすエネルギー源として最も重要な栄養素です。

レシピのリクエストコーナー

「鶏肉のごまみそがらめ」のレシピのリクエストがあったので紹介します。知りたいレシピがあったら、栄養教諭にぜひお声がけください♪

鶏肉のごまみそがらめ (4人分)

- 鶏肉 (もも身)・・・50g × 8 切れ
- 酒・・・少々
- 小麦粉 (又はでん粉)・・・30g
- 揚げ油・・・適量
- しょうが・・・ひとかけ
- みそ・・・大さじ1強
- しょうゆ・・・小さじ2
- 酒・・・大さじ1/2
- 砂糖・・・大さじ1と1/2
- いりごま・・・小さじ4
- 水・・・大さじ2



【作り方】

- ① 鶏肉に酒をふっておく。しょうがはすりおろしておく。
- ② しょうが汁、みそ、しょうゆ、酒、砂糖、ごま、水を混ぜ合わせ、火にかけタレを作る。
- ③ 鶏肉に小麦粉をまぶし、180℃の油で火が通るまで揚げる。(5分半位)
- ④ 揚げた鶏肉に②のタレをからめて盛り付ける。

ごまの香ばしさと甘辛いみその味が相まって、ごはんがすすむおかずです。ぜひ、作ってみてください。