

10月給食だより



令和6年9月30日発行
牛久市立牛久南中学校

少しずつ秋の訪れを感じられるようになりました。これからの時期は、果物や野菜、魚など旬の食材がたくさん出回ります。急な気温の変化で体調などをくずさないように、季節のおいしいものをしっかり食べて元気に過ごしたいですね。

ライフスタイルに合わせた食事のとり方

文部科学省「中学生用食育教材」より

中学生の時期は、部活動で運動量が増えたり、受験勉強で学習時間が増えたりするなど、ライフスタイルや目的によって適切な食事量が異なる場合があります。下記は中学生の事例です。A～Cさんはどのように食事を改善すればよいか考えてみましょう。

18時まで部活動をして、19時から学習塾に通っているAさん。22時に帰宅後、夕飯を食べずに眠ってしまう日もあり、体重が減ってしまいました。



運動部活動を引退し、受験勉強をしているBさん。食事は引退前と同じだけ食べていたところ、体重が増加してしまいました。



友達と比べ自分は太っていると感じているCさん。痩せようと思い、主食を抜き、給食も残している。体重は減ったが、動くとき疲れやすくなった。



食事量が足りずエネルギー不足になっていることが考えられます。1日に必要な食事量を3回の食事にとることが難しい場合は、分割して4回でとるなどの方法があります。例えば、学習塾の前に夕食の一部を間食しておき、帰った後に残りの食事を食べる方法があります。

部活動を引退し運動で使うエネルギーが減り、1日の食事量が過剰になっていることが考えられます。1日の消費量に見合ったエネルギー摂取量に調整する必要があります。例えば、1食の主食や主菜を3分の1に減らすなどにより、食事量を調整する方法があります。

体の筋肉量が減って、体が疲れやすくなったと考えられます。極端にエネルギーを減らすようなダイエットはやめて、1日100kcalの食べ物を減らす(例:クッキー2枚)、あるいは運動を取り入れることでエネルギーを使って減量する方法があります。

地場産物を食べて地産地消!

地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。地産地消には、生産者にも消費者にもよいことがたくさんあります。



【生産者によい点】

- ①配送などの流通経費の節約ができる。
- ②不揃い品や規格外品なども安く販売でき、生産したもののロスが減る。
- ③消費者の反応や評価が届きやすく、品質改善やもっといいものを作りたいというやる気につながる。



【消費者によい点】

- ①新鮮な農産物を安く手に入れることができる。
- ②生産と消費の関わりや地域の伝統的な食材、食文化について理解を深める機会が得られる。
- ③作っている人を身近に感じることで、残さず食べようという意欲につながる。

牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう!しっかり!朝ごはん!

「里芋のおかかバターしょうゆ」1人分エネルギー:89kcal 塩分:0.6g



材料	2人分量	作り方
里芋(中)	4個	①里芋は皮をむいて半分に切る。 ②耐熱ボウルに里芋を入れてラップをかけ、やわらかくなるまでレンジ加熱する(600wで4分程度)。 ③加熱時に出た水分を切り、熱いうちにバター、しょうゆを入れ、味をなじませて、かつお節を加えて出来上がり。
バター	10g	
しょうゆ	小さじ1	
かつお節	小袋1パック(3g)	
		◇◆おすすめポイント◆◇ かつお節がバターしょうゆを吸ってうまみがアップします。里芋のねっとりした食感によく絡み、ごはんには合うおかずです。冷凍里芋を使うと皮をむく手間が省けて5分程で出来上がります。



今年度は、牛久市栄養士部会で考案した、野菜がとれる朝食メニューを実際につくる動画を制作しました。こちらのQRコード(またはURL)からご覧ください。
<https://www.youtube.com/shorts/YsIQBY44icY>