

11月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

秋も一段と深まり、冬の訪れを少しずつ感じます。この時期は、感染症が流行しやすい季節です。早寝、早起きやバランスのよい食事を心がけ、ウイルスや寒さに負けない体づくりをしましょう。

朝食は、体と脳の目覚ましスイッチ

体温を上げるスイッチ ～元気な活動を支える～

朝食を食べると体の中で熱が作られ、寝ている間に下がった体温が上がり、元気に活動ができるようになります。



脳の目覚ましスイッチ ～脳にエネルギーを届ける～

私たちの脳は、寝ている間にもエネルギーを使っています。ごはんやパンなどの炭水化物が含まれた朝食を食べると、脳のエネルギーとなります。



体内リズムのスイッチ ～体の調子を整える～

胃に食べ物が入ると、腸が活発に動き始め、スムーズな排便を促します。朝食を決まった時間に食べると、排便のリズムが作られ、体の調子が整います。



目指せ、朝食マスター

スタート

毎日朝食を食べている → はい → 朝食を作る時間がある → はい → 栄養バランスが整っている → はい → **朝食マスター**

いいえ ↓ いいえ ↓ いいえ ↓



ライフスタイルに合わせて、選択できるといいですね。

食べる習慣をつけよう

牛乳1杯、バナナ1本など、すぐ食べられるものから食べてみましょう。

前日の夕食を活用しよう

夕食のおかずを翌日の朝食用に、少し多めに作って、取り分けておくと便利です。

一汁三菜を意識しよう

みそ汁やスープに魚や肉、卵を使った主菜と野菜を使った副菜を意識して、組み合わせてみましょう。

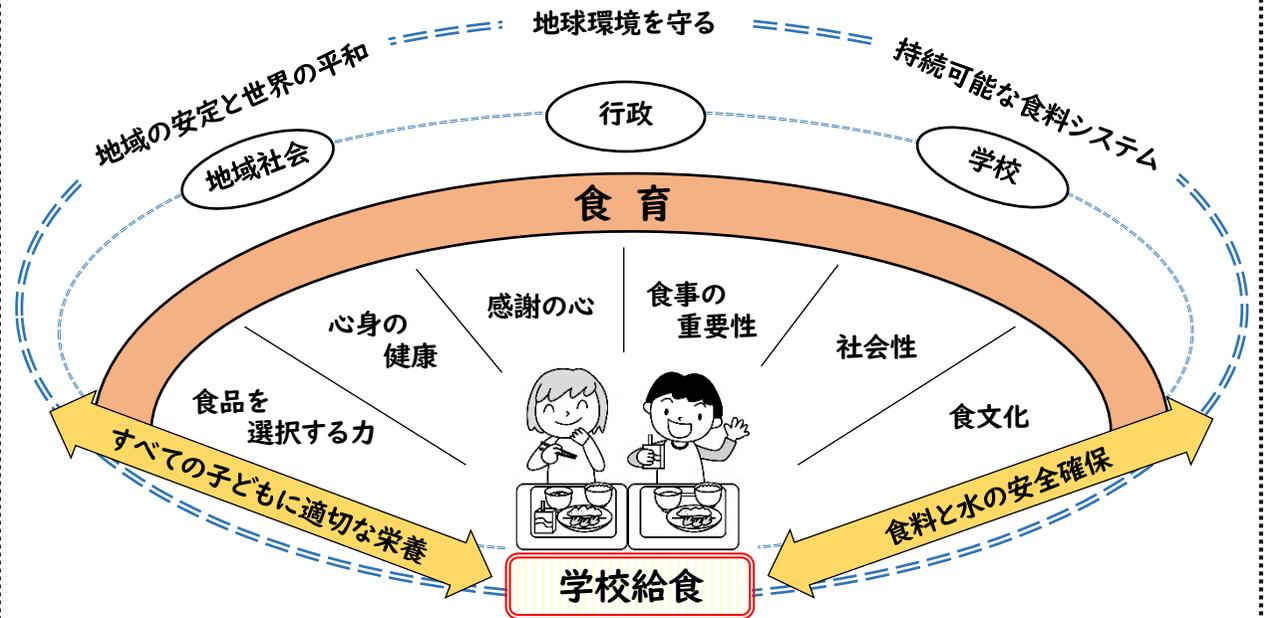


SDGsにつながる食育

目標④ 質の高い教育をみんなに

すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し生涯学習の機会を促進する。

SDGsの目標達成に向け、SDGs推進本部は、日本政府として重点的に取り組んでいく事項を「SDGsアクションプラン」としてまとめています。2021年には「食育の推進」も挙げられ、学校給食が果たす役割や力が注目されています。



学校給食は、子どもたちに栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、食文化を継承したり、食品を選択する力を身に付け、自分で考えて食事ができる力を育んだりするなどの目標があります。これらがSDGsの活動と繋がっています。

今月のこんだて紹介 芋煮&芋炊きカレーうどん

令和5年度「こども屋台選手権 教育長表彰作品」今月の給食に登場！

【材料】(小学校中学年4人分量)

ゆでうどん	220g
牛もも肉	25g
肉団子	70g
里芋	50g
ごぼう	15g
まいたけ	15g
ねぎ	15g
カレールウ	30g
うす口醤油	大さじ1
煮干しだし	500mL

【作り方】

- 牛もも肉は、食べやすい大きさに切る。里芋は乱切り、ごぼうはさがき、まいたけは小房に分ける。ねぎは、ななめ切りにする。
- 鍋に煮干しだしを入れ、①で切ったねぎ以外の食材と肉団子を煮えにくいものから順に入れて煮る。
- 食材に火が通ったら、うす口醤油とカレールウを溶かし入れる。うどんを入れ、ひと煮立ちしたらねぎを加えて仕上げる。

