



一条中学校
令和7年9月号

夏休み中の食事は、毎日3食規則正しくバランスよく食べられましたか？自分の体を健康に保つために体に取り入れるものや量を管理できるのは自分だけです。

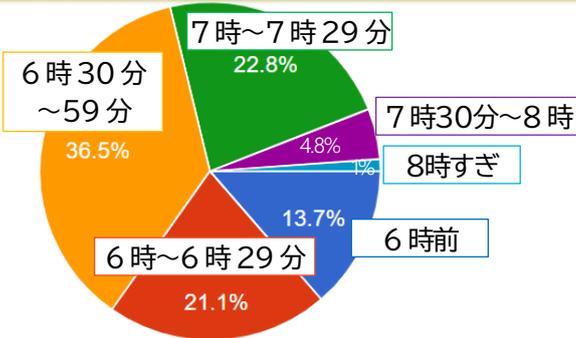
そうはいつでも、たまに食事を抜いたり、バランスよく食べられなかったりしても、急に病気になったりはしません。それは、私たちの体に恒常性という、体内の状態を一定に保とうとする働きがあり、蓄えてあるものを使って、大きな変調が無いように調整してくれているからです。



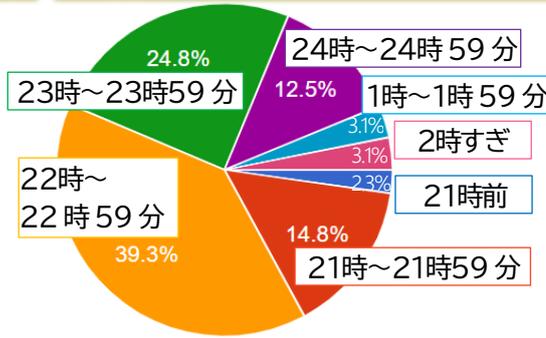
しかし、栄養素の不足や偏りが続くと体の調子が悪くなったり、しっかりとした体組織が作れなかったりして、病気やけがにつながります。普段から自分の今そして将来の「健康」を考えて、バランスよく食べたり、中学生に不足しがちな野菜や乳製品、海藻、小魚等が少ないなど感じたら、次の食事では多く食べるように気をつけていきましょう。

元気っ子生活習慣チェック(7月)・朝ごはんアンケートの結果から

起床時間 (元気っ子生活習慣チェックをした日の朝)



就寝時間 (元気っ子生活習慣チェックをした前日の夜)



24時過ぎに寝る人が18.7%もいます。厚生労働省では中学生で8~10時間の睡眠を推奨しています。心身の健康のために就寝時間が遅くなりすぎないようにしましょう。

朝食喫食頻度 (朝ごはんアンケート時)

週に4~5回 週に2~3回

毎日 86%

7%

5%

2%

いつも食べない

食べない理由 (朝ごはんアンケート・元気っ子生活習慣チェック)

- ・起きる時間が遅くて食べる時間がない 寝るのが遅くて眠かった
- ・夕食や夜食が遅くおなかが空かなかった ・いつも食べない
- ・食べたくない ・用意されていない ・太りたくない

食事の回数が少ないほうが、体に脂肪をためやすくなるといわれているので食事抜きは×

睡眠不足は、朝ごはんの摂取に大きな影響を与えます。生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて、学校に来ましょう！
目指すは「主食+主菜+副菜」のそろった朝ごはん！3食バランスよく食べてやっと中学生に必要な栄養素がしっかり摂れます。朝食を食べないと栄養素が不足しやすくなってしまいます。

朝ごはん内容 (朝ごはんアンケート時)

主食+副菜

主食のみ 33%

主食+主菜 18%

12%

主食+主菜+副菜 26%

5%

3%

2%

いつも食べない

Level up!

Level up!

1品のみ

その他

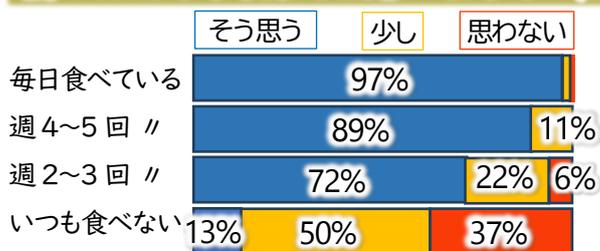
食べていない人は、おにぎり、パンなどエネルギーの素になる主食を食べてこよう！まずは、シリアルやバナナでもOK！
主食のみの人は、納豆や卵、ウインナーなどたんぱく質を多く含む主菜を加えよう！朝ごはんだよりのレシピも参考に！
主食+主菜の朝食を食べてきている人は、ミニトマトや具だくさんスープなど野菜をプラス！さらに、乳製品・果物で完璧！



この食育だよりは、一条中学校のホームページ > 各種たより > 食育だより からも見られます。

朝ごはんが大切だと思いますか (朝ごはんアンケート時)

「そう思う」「少しそう思う」「思わない」の割合を、朝食の摂取頻度・朝ごはんの内容の回答ごとに出してみました。



毎日食べたりバランスよく食べたりしている生徒は朝ごはんが大切だと思っているようです。朝ごはんを抜いてしまうと、脳に栄養が補給されず、いらいらしたり、集中力が続かなかったりします。体のスイッチを入れて生活リズムを整えるためにも、活動や成長する栄養を摂るためにも、「朝ごはんは大切」です!!ぜひ、みなさん朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう!

9/5 宮っ子ランチ ~ 梨 ~



宇都宮市では「幸水」や「豊水」という品種が有名な日本梨が、7月の「ハウス幸水」から11月の「にっこり」まで、品種を変えて盛んに生産されています。栽培面積は176haで、県内第1位、全国でも第3位(2002)。宇都宮市の特産品です。

9月はちょうど「豊水」や「あきづき」がおいしくなり、出回る量も多くなる季節です。

給食では、当日朝に納品された宇都宮市産の梨を調理員さんが1/6カットにしてくれます。旬のみずみずしい味をみんなで楽しみましょう。



9/17 【郷土料理】長野県 献立



一条地域学校園では、西小・西原小・宮の原小といっしょに郷土料理や世界の料理を給食に出しています。今回は、「長野県」の献立です。

長野県は、本州の中央部に位置し、周囲を8つの県と接する内陸県で、日本で4番目に大きな面積の県です。豊かな自然環境を活かして、多種多様な農作物が栽培されています。野菜、きのこ、果物は全国的に高い生産量を誇り、レタス、セロリ、ハクサイ、アスパラガス、ズッキーニ、えのき茸、ぶなしめじ、エリンギなどは、全国第1位の生産量を誇ります。



給食では、長野県の郷土料理の「山賊(さんぞく)焼き」が出ます。

鶏肉の大きな一枚肉を、すりおろしたニンニクやタマネギを効かせた醤油タレに漬け込み、片栗粉をまぶして油であげる料理です。大きな切り身を豪快に使うことや山賊は取り上げる(鶏あげる)から「山賊焼き」とよばれるようになったそうです。戦後の1940年代に登場しましたが、油が貴重品でなかなか手に入らず、たっぷりの油で揚げることは困難だったため、鍋に薄く油をひいて両面をあげ焼きにしたことから、今回もあげて作りますが、山賊「焼き」という料理名になっています。

9/5, 9/10, 12, 24, 25 家庭科で2年生が考えた給食献立

1日の食品のバランスを考えながら、2年生が家庭科の授業で給食の献立を考えました。

給食用に多少アレンジを加え、9月から2月にかけて実際の給食で提供します。秋冬の旬の食材や郷土料理を取り入れたり、彩りを考えたりして作ったいつもとはちょっと違う給食をお楽しみに!