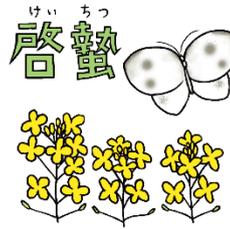


食育だより



南部中学校 第10号

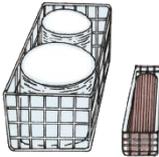
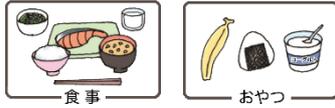
令和8年3月2日



～1年間の食生活をふり返ろう～

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか？食事と体の健康は、密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも、足りなかったところは気をつけましょう。

(○…できた、×…できなかった を記入する)

<p>●給食の準備と後片付けはしっかりできましたか？</p> 	<p>●朝昼夕の3食をしっかりとり、よい生活リズムで過ごせましたか？</p> 	<p>●歯の健康に気をつけ、食後の歯みがきやよくかんで食べる習慣が身に付きましたか？</p> 
<p>●水分補給の大切さを知り、夏の部活動などで実践できましたか？</p> 	<p>●給食のない日や長期休み中も牛乳・乳製品を積極的に取りましたか？</p> 	<p>●食事やおやつは栄養のバランスに気をつけてとることができましたか？</p> 
<p>●生活習慣病を防ぐ食事について理解し、食生活に生かせましたか？</p> 	<p>●いろいろな人の働きで食事ができることを理解し、感謝して食べることができましたか？</p> 	<p>●休み中の食生活にも気をつけ、健康に過ごすことができましたか？</p> 
<p>●行事食など日本の伝統料理について関心を持ち、楽しむことができましたか？</p> 	<p>●根菜類などをはじめ、いろいろな野菜について関心を持ち、積極的に食べることができましたか？</p> 	<p>○がついた数は……………</p> <p><input type="checkbox"/> 9個以上</p> <p><input type="checkbox"/> 4個から8個</p> <p><input type="checkbox"/> 3個以下</p>

3年生のみなさんへ

これからは、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな？」と迷ったときは、ぜひ、給食を思い出してみてください。毎日食べる食事は、体の栄養だけでなく、脳の活動を高めたり、気持ちや心を整えたり、精神面にもよい影響があります。何より「おいしい！」と思って食べているときは、どんなに疲れていても自然に笑顔になりますね。そんな日々の笑顔を生み出すのは、何もごちそうである必要はありません。何気ない毎日の食事だと思います。これから始まる新しい生活の中でも、食べることを大切に考えられる人になってください。





心がけてほしい食習慣

☆朝食を毎日しっかりとろう！



朝食は、1日を元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出す大切な食事です。しっかりと食べると、授業に集中できます。主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう。

☆いろいろな食べものに挑戦してみよう！



苦手な食べものも、調理法が変わると食べることができるかもしれません。また、味覚は成長とともに変化します。「食わず嫌い」ではなく、思い切ってチャレンジしてみましょう。

☆ときには自分で調理してみよう！



家庭科で習ったことを生かし、自分の分はもちろん、ときどき家族のために作り、お手伝いできるといいですね。食べたいもの、好きなものから、調理してみましょう。

体と心と食べ物と...

体の元気は心の元気、そして心の健康は体の健康にもつながっています。毎日の食事を大切にしましょう。

給食レシピ紹介

給食のなかで人気のある料理です。春休みの食事の参考にしてみてください！

ビビンバ

<材料(4人分)>

- ・豚ひき肉 160g
- ・にんにく 1g
- ・山菜水煮 40g
- ・切干大根 12g
- ・干しいたけ 3g
- ・にんじん 60g
- ・チンゲンサイ 80g
- ・サラダ油 小さじ1

- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・中華だしの素 2g
- ・オイスターソース 0.4g
- ・トウバンジャン 少々
- ・塩 少々
- ・ごま油 少々

<作り方>

- ①酒と半量の砂糖としょうゆを入れて肉に下味をつける。にんにくはみじん切り、にんじん、干しいたけは細切り、チンゲンサイは2cm幅に切り、切干大根は水で戻しておく。
- ②サラダ油でにんにくを炒め、豚ひき肉をほぐしながら炒める。
- ③山菜水煮、切干大根、しいたけ、にんじんを加えてよく炒め、ごま油以外の残りの調味料を入れる。
- ④チンゲンサイを加えてさっと炒め、仕上げにごま油を入れてできあがり！

マーボー豆腐

<材料(4人分)>

- ・ひき肉 160g
- ・玉ねぎ 320g
- ・豆腐 380g
- ・ねぎ 32g
- ・にんにく 1.2g
- ・しょうが 1.2g
- ・トウバンジャン 2g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

《調味》

- ★ ・みそ 34g
- ・中華だし 4g
- ・しょうゆ 12cc
- ・ケチャップ 8g
- ・さとう 1g

<作り方>

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎは粗いみじん切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
- ②サラダ油でにんにく、しょうがをいため、さらにひき肉をいためたと、トウバンジャンを加える。
- ③玉ねぎを加えていため、しんなりしてきたら、★を加え、よく煮込む。
- ④豆腐は水を切って加える。
- ⑤でんぷんでとろみをつけ、仕上げにごま油、ねぎを加えて完成！