

令和6年
(2024年)
5月

中
学
校

食通信

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課



朝ごはんを食べて、ベストパフォーマンスを！！

新学期が始まって1か月が過ぎましたが、生活リズムは整いましたか？生活が朝型の人と夜型の人を比べた場合、朝型の方が勉強やスポーツの成績が良いという研究報告があります。また、朝食を毎日食べている人は学力や体力が高いというデータもあります。

スポーツの世界では、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践することは基本中の基本とも言われています。「早寝・早起き・朝ごはん」を実行して、自分の力を最大限に発揮しましょう。



朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう

ヒトの体には「体内時計」という1日のリズムを刻む時計があります。1日は24時間ですが、この体内時計は24時間より少し長いので、放っておくとどんどんずれていきます。このずれをリセットしてくれるのが朝の日の光を浴びることと朝ごはんを食べることです。朝ごはんは生活リズムを整える役割もあります。



朝ごはんを抜いてダイエットは逆効果！



朝ごはんを抜くと、1日のエネルギー摂取量は減りますが、やせるどころか、反対に太りやすくなると言われています。朝ごはんを抜くことは、ダイエットのためにはむしろ逆効果なのです。また、成長期は筋肉や骨などの体をつくる時期で、体重が増えていくのは当然のことです。体重が増えたからといって、ダイエットが必要とは限りません。

朝ごはん抜きは体調不良になりやすい

朝ごはんを抜くと、体のだるさや疲れやすさ、何もやる気が起こらない、いらいらするなどの不調を感じる人が多いと言われています。また、肥満や糖尿病等、生活習慣病の原因につながるとも言われています。

(参考：早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来【文部科学省】)

朝ごはんをかならず食べてね。



5月

簡単レシピ！

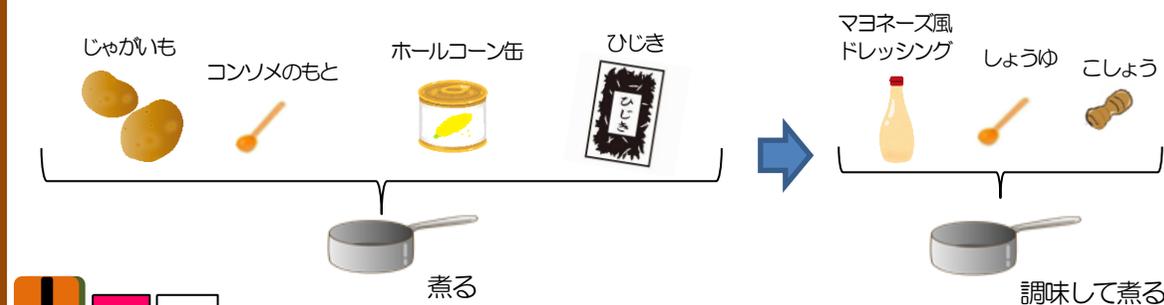
「ひじき入りポテトサラダ」

材料(2人分)

- ・ホールコーン缶・・・20g
- ・じゃがいも・・・140g
- ・乾燥ひじき・・・0.8g
- ・コンソメのもと・・・0.4g
- ・★こしょう・・・少々
- ・★しょうゆ・・・少量
- ・★マヨネーズ風ドレッシング・・・大さじ1
- ・水・・・80ml

作り方

- ① ホールコーン缶は汁気をきる。乾燥ひじきは水で戻して洗う。
- ② じゃがいもは皮をむいて5mmのいちょう切りにする。
- ③ 鍋に水(分量外)を入れ、じゃがいもを煮る。
- ④ 別の鍋に水と③のじゃがいも・コンソメのもとを入れて煮る。
- ⑤ ホールコーン・ひじきを入れて煮る。
- ⑥ ★の調味料をいれて味付けをする。



5月8日 実施献立



肉団子のチリソース
高野豆腐の卵とし
春雨の甘酢煮
ひじき入りポテトサラダ

中学校給食について

現在中学校では選択制の給食を実施していますが、令和7年6月からは、全員喫食制の中学校給食を開始する予定です。今年度も定期的に、この食通信に全員喫食制中学校給食の情報を掲載していきます。お楽しみに♪

今回は、中学校給食の調理方式について紹介します。中学校給食は、給食センターで調理した給食を中学校に配送する給食センター方式となります。また、今の小学校給食と同じように、クラス毎の食缶に入れて提供します。

