

# 食しょくは人ひとを良よくする



2021. 4

北中学校 食育だより

発行 栄養教諭 加藤

入学・進学おめでとうございます。新年度がスタートしました。  
新しいクラスでの昼食時間も始まります。新型コロナウイルス感染拡大防止のため友達とおしゃべりしながら食べることはできませんが、少しでも楽しい時間になるように、一人一人が気をつけましょう。



## 楽しい昼食時間に 味わって食べましょう！！

### 準備をすばやく

机上整理

教室移動は  
素早く



### 清潔な環境

手洗いは石けんでしっかりと



### 雰囲気作り

食事の場に  
ふさわしい話題

いただきます

食べものを粗末  
にしない

食べるマナー



#### 北中学校での昼食（「北中ナビ」より抜粋）

- （1）家から持参した弁当もしくは中学校給食を、各自の教室でいただきます。
- （2）湯茶の用意を学級単位でしますが、水筒等で持参してもよいです。ただし、お茶・水・スポーツドリンクに限ります。ジュース・炭酸ドリンク等は認めていません。
- （3）ペットボトルは、お茶・スポーツドリンクについて許可します。ただし、学校で多量のペットボトルは処分ができないので、各自が家に持って帰るようにしてください。500ml以下の紙パックの飲み物については、昼食用にのみ持参できます。
- （4）中学校給食は、利用する日を「中学校給食予約システム」によりインターネット（パソコン・携帯電話等）、マークシートで予約する選択制で行っています。詳しくは「利用ガイド」を見てください。

#### 食育だより「食は人を良くする」

栄養教諭の加藤三紀です。学校内・市内の食に関する指導をすすめるため、授業にかかわったり、掲示物の作成、おたよりの発行などをします。また、茨木市内の中学校給食の献立づくりもしています。この食育だよりは、北中学校の生徒・保護者のみなさんに向けて、食べ物や栄養について知ってほしいことや考えてみてほしいこと、興味をもってほしいことなどを発信していく予定です。

どうぞよろしくお願ひします。

ウラ面へ→

# 朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう

朝ごはんは1日の生活リズムを作ります

朝、起きるのが遅くなって「朝ごはんを食べないで登校してしまった」というようなことはありませんか？  
 みなさんの1日の生活は「食べる」ことをきっかけに動きだしています。生活の「リズム」や「サイクル」ということもあります  
 朝起きて、トイレ・洗顔・着替え・朝ごはん。みなさんの中でリズムがあると思います。朝ごはんは、おもに午前中の活動のためのエネルギーをチャージするための食事です。

## 朝食の役割とは？



## 朝食は体のウォーミングアップ！



## 朝食をとらないと体はエネルギー不足に！



眠っている間もエネルギーは使われます。朝食は眠っている間に体内で空になったエネルギーを補給する大切な食事です。

朝食は体を温めるため、スムーズに運動を始めることができます。

食事とった糖質が脳に届くまでは2時間かかります。朝食をとらないと昼過ぎまで脳はエネルギー不足となります。

## 朝食をおいしくいただくには



部活後の塾などで帰りが遅くなる時は、おにぎりやパン、果物や乳製品などで軽い食事を取り、遅い時間の夕食の食べ過ぎを防ぎましょう。

## 夜食を控え、夜ふかしはしない！



できるだけ夜食を控え、夜ふかしをせずに早めに寝ましょう。

## 簡単！！あさごはん



### マグ de リゾット

#### <材料>

- ごはん 100g (お茶碗軽く1杯)
- ほうれん草 20g
- 冷凍コーン 20g
- ベーコン 1枚
- とろけるチーズ 1枚
- 牛乳 100mL
- 顆粒コンソメ 小さじ1
- マグカップ 300mL 入るもの

#### <作り方>

- ほうれん草は2cm幅に切り、塩ゆでし、水気をきる。(冷凍ほうれん草のときはそのまま)
- ベーコンは1cm幅に切る。
- マグカップに材料の半量を次の順で入れる。  
 ごはん→ほうれん草→コーン→ベーコン→顆粒コンソメ→とろけるチーズ  
 もう一度同じ順で残りの半分を入れる。
- 牛乳を入れる。(これでちょうど一杯)
- マグカップにラップをふわっとかけ、電子レンジ600wで2分加熱する。