ぱくぱく通信 きゅうしょくだより

児童・生徒向け

食育だより

生徒・保護者向け

令和8年10月号

栃木市大平学校給食センター

◎朝食もバランス良く食べよう◎

朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食	主菜	副菜	果物
（ごはん・パンなど）	（卵・肉・魚・大豆製品など）	（野菜・きのこ・海藻・いも類など）	

牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

◎リクエスト献立◎

10月は大平南　中学校のリクエスト献立です。

テーマ：「秋の人気メニュー」　献立：わかめごはん、牛乳、きのこおろしハンバーグ、豚汁、レモンカスタードタルト

コメント：秋らしくみんなが好きなメニューを考えました。人気の高いハンバーグ、栄養満点の豚汁、みんなの好きなわかめごはん、そしてレモンカスタード、おいしく食べてほしいと思います。

◎　食育の授業　◎



⇐7/3.6　大平中3年生

「保健のこれまでの学習を使って、食について考えよう」の授業を保健体育教諭と栄養教諭で実施しました。「栄養のバランスを考えて食べることの大切さについて理解できた。」「栄養・運動・睡眠の大切さについて理解できた。」と回答した生徒が98%とほとんどの生徒が理解できていました。また、「自分が思っていたより、エネルギー量やカルシウム量が足りていなかったから、これからは意識して生活していきたい。」「短い時間で考えてプレゼンしたことによって重要なことが良く分かりました。」などとふりかえりを書いていました。

7/10.26　大平中1年生　⇒

「自分の野菜の摂取量と調理上の性質を知ろう」の授業を技術家庭科担当教諭と栄養教諭で実施しました。生徒は「野菜を茹でたり煮たりしてかさを減らしてたくさん食べたい。」「野菜は、いろんな栄養素を含んでいて、料理もたくさんあって、いいところしかないので、家でも調理方法などを工夫して食べたい。」「ベジチェックの結果を見てこれから野菜を食べなくてはいけないと思いました。」などとふりかえりを書いていました。







◎給食レシピ紹介◎

✨ キンパ風混ぜごはんの具 ✨

◇材料(4人分)

・サラダ油4g　・にんにく2g
・豚もも千切り　180g
・にんじん40g

【調味料】

・とりガラスープ粉末1.2g　・酒2g
・しょうゆ10g　・砂糖8g
・コチジャン1.2g

・たくあん千切り12g
・ほうれん草40g
・白いりごま４g　・ごま油1.2g

◇作り方

①にんにくはみじん切り、にんじんは千切り、ほうれん草は2cm幅に切る。
②ほうれん草を茹でておく。
③フライパンに油とにんにくを入れて熱し、豚肉を炒める。
④豚肉に火が通ったら、にんじんを入れて炒める。
⑤にんじんに火が通ったら、調味料を入れる。
⑥たくあん、ほうれん草、白いりごま、ごま油を入れ、味を調えて仕上げる。

◇おすすめポイント

7月10日に初めて提供したメニューでした。「新メニューで子どもたちもどんなごはんなのか楽しみにしていました。とてもおいしい味付けでした。」「ごはんに混ぜやすく、味付けも子ども好みでとてもおいしかったです。」などの感想をいただいています。