



【令和4年10月号】
栃木市立寺尾小学校
給食共同調理場

ぬけるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。自然の恵みに感謝して地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子どもたちに伝えていきましょう。

ごはんを食べよう!

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。



ごはんのよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



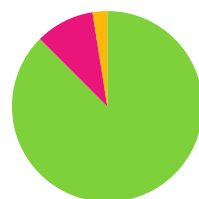
10月は食品ロス削減月間です。

むだにしない、したくない減らそう食品ロス



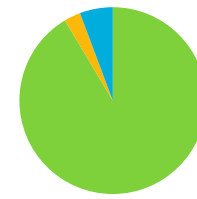
食生活アンケートより

朝食を食べますか(寺小)



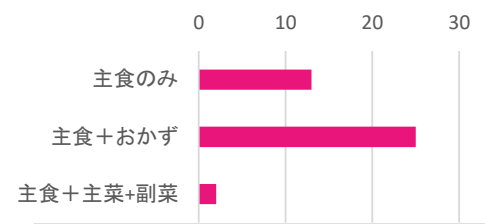
- ①毎日食べる
- ②週に3~4日食べる
- ③週に1~2日食べる
- ④ほとんど食べない

朝食を食べますか(寺中)



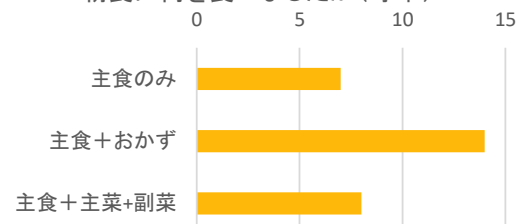
- ①毎日食べる
- ②週に3~4日食べる
- ③週に1~2日食べる
- ④ほとんど食べない

朝食に何を食べましたか(寺小4~5年)



バランス良く食べていたのは5%

朝食に何を食べましたか(寺中)



バランス良く食べていたのは26%

文部科学省が今年度実施した令和4年度全国学力・学習状況調査の結果を見ても、朝食を食べた児童生徒の方が試験の正答率が高いことが示されています。やはり朝ごはんは、子供たちの能力を引き出すためのエネルギーになるのです。さらに主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べることで、栄養素が体の中で効率よく働いてくれるのです。寺尾小・中学校のアンケート結果を見ると、朝食は食べていてもなかなかバランスよく食べてくるのは難しいようです。「早寝早起き朝ごはん」を意識を変えて実践することが大切です。

朝ごはんで体温が上がり
体や脳のスイッチが入ります



朝ごはん前の体温

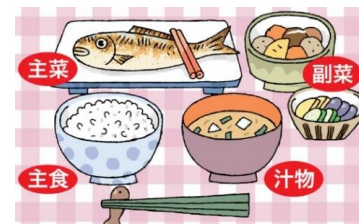


朝ごはん後の体温



早寝早起き朝ごはんを実践しよう

朝ごはんがおすすめです



主食 主菜 副菜 をそろえよう

ショクイス

このコーナーでは給食・食べ物・からだに関するクイズをだします。

Q秋から冬にかけて収穫されるごぼう。さてごぼうは実はある花の仲間の野菜です。

その花とはなんでしょう?

①あさがお



②きく



③コスモス



こたえ

②

ごぼうはキク科の野菜です。キク科は植物の中でも最も進化し、いろいろな仲間に分かれた植物と言われています。身近なところではたんぽぽ、ひまわり、アザミの花などがキク科です。