

# 食育たごよ!

南部中学校 第6号  
令和4年11月28日

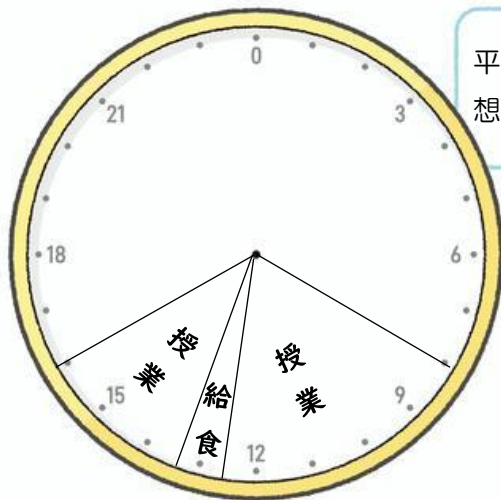
日が短くなり朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。栄養バランスのよい食事や十分な睡眠をとるよう心がけ、健康管理に努めましょう。

## ～自分に合った食事のとり方について考えよう～



朝昼夕の三食の食事が基本ですが、中学生の時期は部活で運動量が増えたり、勉強のために学習時間が増えたり、塾や習い事で帰りが遅くなったりするなど、それぞれのライフスタイルによって、食事のタイミングや量は異なります。自分の食生活を振り返り、「自分に合った食事のとり方」について考えてみましょう。

**Step1** 朝食・夕食・間食・起床・就寝の時間を記入しよう!



平日の1日を  
想定してみよう



**Step2** 昨日の夕食・間食、今朝の朝食を書こう!

なにを食べたかな?

主食・主菜・副菜がそろっているかチェック!

夕食
間食
朝食

**Step3** 改善できそうなところ、または、続けていきたいよいところを見つけよう!

### 朝食を食べていないあなたへ…



私たちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食抜きはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。イライラする、だるくなるなど、心の不調にもつながります。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人のほうが、テストの点数がよいという研究結果もあります。まずは食べられるものからでも大丈夫です。朝食を食べる習慣をつけましょう。

朝起きる時間を見直すと、朝食の時間ができる人もいないかもしれませんね。

### 夜遅くまで勉強をがんばるあなたへ…

夜遅くまで勉強をするために、夜食をとることもあるかもしれませんが。その時には、以下の点に気をつけましょう。

- ・量…おにぎり1個やスープ1杯程度（多すぎないように）
- ・胃腸にやさしいもの（脂っこくないもの）
- ・カフェインが多く入った飲み物はあまり飲まないこと

記憶定着のためには、良質な睡眠も大切です。睡眠を妨げないように、これらの点に気をつけてみてください。

### 習い事をがんばるあなたへ…

家に帰ってから習い事に行き、帰ってくるのは夜遅く…という人もいるかもしれません。遅い時間にたくさん食べるのも…、でもお腹はすいているし…という場合は、習い事に行く前に軽く食べておき、帰ってきてから食べる量を調整するのもいいですね。

食生活の「自律」も大切です。自分のために、いつ・何を食るとよいか、考えられるようにしましょう。

## 今月の食べ物 みかん

### 給食委員コーナー

原産地は、インドのアッサム地方で中国を  
 を経て日本に伝わったとされるみかん。  
 よく知られているビタミンCなどのビタミンが  
 豊富で肌荒れや風邪予防に効果が  
 あるといわれています。さらに白い筋には「ス  
 ペジリン」とよばれるフラボノイドの一種が含  
 めており、高血圧や動脈硬化を予防に効果が  
 あるといわれています。



担当：1年7組 名前

みかんは9月から3月にかけて、さまざまな品  
 種が出回ります。一般的なみかん（温州みかん）  
 は12月から2月ごろが最盛期ですが、9月には黄  
 色と緑色が混ざった「極早生みかん」、11月頃  
 には「早生みかん」など、季節の移り変わりに合  
 わせてその時旬のみかんが流通します。

### ～おいしいみかんを選ぶポイント～

- 色の濃いもの
- ヘタが小さいもの
- 皮のぶつぶつが小さくて多いもの

## 給食レシピ紹介

### キーマカレー

<材料（4人分）>

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| • 豚ひき肉 200g   | • 赤ぶどう酒 小さじ2      |
| • にんにく 2g     | • カレールウ 50g       |
| • たまねぎ 200g   | • ソース 大さじ1        |
| • にんじん 60g    | ★ • オイスターソース 小さじ1 |
| • トマトピューレ 12g | • 塩 1g程度          |
| • グリンピース 20g  | • ガラムマサラ お好みで     |
|               | • 油 小さじ1          |



給食では、ひきわり大豆やひよこ豆  
 も使用しています。

<作り方>

- ①具材は粗いみじん切りにする。
- ②フライパンに油をしいてにんにくを炒める。香りが立ったらひき肉を入れ、赤ぶどう酒をふる。
- ③たまねぎ、にんじんを入れ、たまねぎが透明になるまでしっかりと炒めたら、トマトピューレを加えてひと煮たちさせる。
- ④★をいれ、ルウのかたさをみて、必要であれば水を加える。
- ⑤最後にグリンピースを加えてサッと炒めたら完成！

### 八宝菜

<材料（4人分）>

- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| • キャベツ 120g  | • きくらげ 2g         |
| • 豚肉 120g    | • 酒 小さじ2          |
| • いか 80g     | • 中華だしの素 小さじ1     |
| • うずら卵 100g  | ★ • オイスターソース 小さじ1 |
| • にんじん 100g  | • しょうゆ 大さじ1と1/3   |
| • たまねぎ 160g  | • 片栗粉 小さじ1        |
| • たけのこ 80g   | • ごま油 小さじ1/2      |
| • れんこん 40g   | • 油 小さじ1          |
| • チンゲンサイ 60g |                   |

<作り方>

- ①具材は食べやすい大きさに切り、きくらげは水で戻しておく。いかはさっとゆでておく。
- ②フライパンに油をしき、豚肉をいため、酒をふる。チンゲンサイ以外の野菜をかたいものから加え、きくらげ、いかを加える。
- ③★で調味し、うずら卵を加える。
- ④倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける
- ⑤チンゲンサイを加えて混ぜる
- ⑥仕上げにごま油を入れて完成！