

越前町学校給食カレンダー



海土里ちゃん献立



【9月の給食目標】

箸の持ち方に気をつけて食事をしましょう

9月15日

<p>【献立名】</p> <p>有機玄米ごはん 牛乳 なすのみそ汁 かれいの唐揚げ ニューピーのマヨソテー 梨ゼリー</p> 	<p>【献立について】</p> <p>先頃、厚生労働省が発表した2019年の日本人の平均寿命は男性が81.41才で世界3位、女性が87.45才で世界2位です。日本の平均寿命が長い一つの理由として、食生活が関係していると思われます。先進諸国の中で飛びぬけて脂肪の摂取が少なく、米を中心とした炭水化物の摂取量が多く、バランスのとれた食生活が日本の特徴です。今一度、和食の素晴らしさを見直して、世界に誇れる長生き大国でいたいですね。</p> <p>今日の給食は、ピーマン、なす、カレーなど旬の地場産物たくさんの『海土里ちゃん献立』です。感謝していただきます。</p> 
<p>【使用地場産物】</p>	<p>米 げんまい カレー あつあげ ピーマン ねぎ たまねぎ なす みそ</p>
<p>【クイズ】</p> <p>果物の梨についてのクイズです。次の中で、梨の品種名に、ないものはどれでしょう？一つ答えてください。</p> <p>① にっこり ② にいたか ③ にんまり</p>	<p>【解説】</p> <p>梨の品種名はたくさんありますが、甘くて大きい「新高」と、みずみずしく人気がある「豊水」を掛け合わせて作られたのが、「にっこり」梨です。他に「長十郎」や「晩三吉」、「かおり」など、梨には人の名前のような品種名もあるので調べてみるのもおもしろいですね。</p> <p style="text-align: right;">【こたえ】 ③</p>

大切ですよ朝ごはん!

一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取組で、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。



体を目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

みなさん、朝ごはんをしっかりと食べていますか？大切な朝ごはんについてももう一度確認してみましょう。

朝ごはんを食べよう!