

ランチニュース



平成20年11月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

今月のテーマ

規則正しい食生活をしよう

2学期も半分が過ぎました。肌寒い季節になり、朝起きるのがつらい人もいるかもしれませんね。そんな時こそ、しっかり朝食を摂って登校しましょう。朝食は体のリズムを整えてくれます。

～規則正しい食事で、体内時計をリセットしよう～

体は1日25時間のリズムを刻んでいます。それを、地球のリズム=1日24時間にリセットすることが大切です。決まった時間に3度の食事を摂ると、体内の各臓器が活動し、体内時計がリセットされます。食事で体の活動にメリハリをつけましょう。

<3度の食事のはたらき>

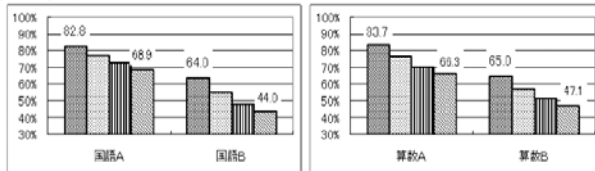
朝食	昼食	夕食
<ul style="list-style-type: none"> 午前中の活動のためのエネルギーを補給します。 (睡眠中もエネルギーを消費しています。) 体温を上昇させ、ウォーミングアップ効果があります。 	<ul style="list-style-type: none"> 午後のためのエネルギーを補給します。 	<ul style="list-style-type: none"> 日中消費した栄養素を補給します。 睡眠中は、体が作られる時間です。材料となるたんぱく質やミネラルなどをとりましょう。

「朝食を毎日食べる児童生徒の方が、正解率が高い傾向が見られる」

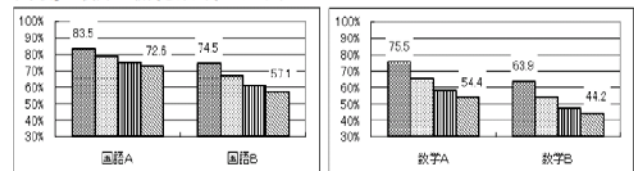
～平成19年度 全国学力調査の結果より～

○朝食を毎日食べる児童生徒の方が、正答率が高い傾向が見られる。

【小学校】*質問1:朝食を毎日食べていますか



【中学校】*質問1:朝食を毎日食べていますか



している
 どちらかといえば、している
 あまりしていない
 全くしていない
 その他
 無回答



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



給食レシピ紹介・・・「野菜と昆布のレモンあえ」

<材料：4人分>

- キャベツ (2cm角)・・・80g
- きゅうり (小口切り)・・・60g
- にんじん (せん切り)・・・20g
- 塩昆布・・・・・・・・・・1.2g
- ★ { 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
- レモン果汁・・・・・・・・・・小さじ1/2

<作り方>

- 野菜をそれぞれ切る。
- 沸騰した湯に切った野菜を入れ、ゆでる。野菜がしんなりしたら水にとり、冷まし、水気を絞る。
- ★の調味料を合わせておく。
- ゆでた野菜、塩昆布、調味料を全部混ぜ、なじませる。



手軽に野菜料理を、食卓へ。箸やすめにぴったり!

野菜の種類は季節のものを使ってアレンジできます。
調味料なしで、塩昆布だけでもおいしくいただけます。

※給食実施日の2日前(土日祝日は除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし、給食費をいただきません。