

給食だより



令和元年10月
君津市学校給食共同調理場

「実りの秋」到来！秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサンマなど、この時季ならではの味わいです。給食でも、「栗ごはん」「さんま」「梨」が登場します。お楽しみに！！

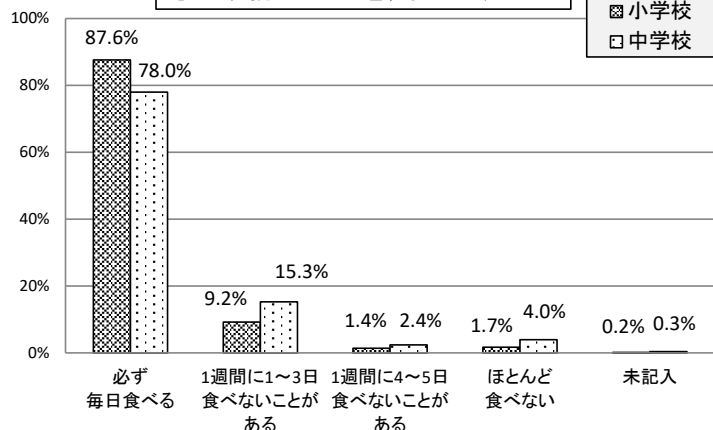
今月は、7月に実施した食生活アンケートの結果の一部をお知らせします。

調査対象は市内全小学校5年生、全中学校2年生です。



《令和元年度 食生活アンケート結果》

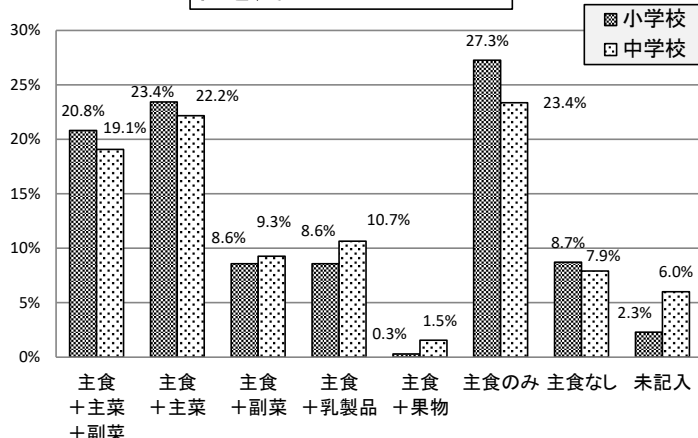
毎日、朝ごはんを食べますか？



朝ごはんを必ず食べると答えた小学生は80%を超えています。中学生は80%を下回っています。今年度の全国調査では小学生は86.7%、中学生は82.3%でした。全国調査と比べると、小学生は同程度、中学生は少ない結果でした。

国立教育政策研究所 「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査」調べ

何を食べてきましたか？



理想的な食事である「主食＋主菜＋副菜」をそろえて食べている小学生は20.8%、中学生は19.1%でした。

最も多いのが主食のみで、小学生は27.3%、中学生は23.4%でした。

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き・早寝・そして栄養バランスのとれた朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



朝ごはんを食べるためには⇒早く起きる
⇒早く寝ることが、大切です。

朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

つくってみよう♪ 朝食レシピ

【和食レシピ】レタス焼き飯

材料（4人分）
ごはんお茶碗4杯分、レタス2枚、じゃこ20g、塩少々、サラダ油適宜、ごま少々

- ①レタスを小さくちぎる
 - ②熱したフライパンにサラダ油をひく
 - ③じゃこを炒めたら、レタスをさっと炒める
 - ④ごはんをゴマを入れ、塩で味をつける
- ※サラダ油をごま油にしてもおいしいです



【洋食レシピ】ウインナーロール

材料（4人分）
食パン4枚、スライスチーズ4枚、ウインナー4本

- ①アルミホイル（4枚）の上に食パンをのせる
 - ②食パンの上にスライスチーズとウインナーをのせ、アルミホイルで包み、トースターで10分焼く
- ※ウインナーをハムにかえてもOKです
※チーズの代わりにバターをぬってもOKです



お知らせ。
君津市のHPに子ども達が食べている給食の写真を掲載しました。QRコードからご覧ください。



睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。

