

給食だより 11月号



2023. 11 高松市立山田中学校

秋の深まりを感じるようになりました。二学期は様々な学校行事が続きます。勉強や運動に励めるよう、健康にいい朝食をとって通学してほしいものです。生活リズムがととのい、体調よく学校生活に取り組みます。

今月の旬の食べ物

はまち・さといも・ごぼう・れんこん
にんじん・きのこ類・ロメインレタス
みかん・かき



はまちは1995年11月に、香川県の県魚に指定されました。

教育実習生来校

10月に、本校に栄養教諭を目指して大学で学んでいる教育実習生が来校しました。調理場で給食調理を体験したり、給食時間に各教室を訪問し、食育指導を行ったりしました。



給食時指導：食料自給率について

2週間の実習の中で、食育をはじめとする中学生とのふれあいが、学生にとって何よりの良い経験となりました。

朝食の働きを見直しました

1年生の家庭科の授業で、一日の活動の始まりに必要な朝食の大切さを確認し、健康にいい朝食について考えました。家庭科での学習を振り返りながら、元気が出る朝食献立を各自が作成しました。生徒は、家庭科教員、栄養教諭、教育実習生の助言を受けながら献立作成をし、これまでの食生活の改善について、自分の考えをまとめることができました。

～11月の献立より～

さといものからあげ



【作り方】

【材料】	4人分
さといも	300g
でんぷん	大さじ2
揚げ油	適量
食塩	少々
青のり粉	小さじ1/2

- ① さといもは皮をむいて1.5cm角に切り、分量外の食塩で塩もみした後、水で洗ってぬめりを取る。
- ② さといもの水気を切り、でんぷんをまぶす。
- ③ 揚げ油に②を入れ、色よく揚げる。
- ④ 油を切り、食塩と青のり粉をふってまぶす。

よくかんで食べよう ～いい歯の日(11月8日)にちなんで～

私たちが1日3回、100才まで食事をしたとすると、約10万回食事をするようになります。じょうぶな歯で食事ができるということは、いくつになっても健康に過ごすことに役立ちます。じょうぶな歯をつくるためには、よくかんで食べることが大切です。しっかりかむことで、だ液がたくさん出て虫歯の予防になり、歯を健康に保つこともできます。

ご家庭の食事でも意識してみてください。



「かむ」ことを意識できる給食献立
米粉パン、牛乳、カレービーンズ、
ごぼうサラダ、さつまいもチップス

朝食の効果

体温や脈拍を上昇させる

体内の消化器官が動き出し、体温が上がって、脳が活動開始する

エネルギー源の補給

起床するまでに使い切ったエネルギーを補給する

便秘の予防

胃に食べ物が入ると、大腸も動き始め、排便を促す

体温を維持させる

朝食後に上昇した体温を、昼食まで維持する

良質な睡眠につながる

バランスよく食べ、たんぱく質を十分に摂ると、ぐっすり眠れる



考えた朝食献立を発表しました



目玉焼きトースト、サラダ、ドレッシング、りんご、ヨーグルト

学習の振り返り(生徒のワークシートより)

- ・5群(穀類、いも、砂糖)以外も食べるように、これからはもっとたくさんの種類を食べようと思う。苦手な野菜もがんばりたい。
- ・朝食はバランスよく食べられているが、野菜をもう少し入れるといいと思った。
- ・普段の朝食にひと手間加えて、バランスの良い食事を取りたい。
- ・自分でも作れる献立を考えたい。
- ・工夫次第で栄養がとれるので、健康な朝食にしたい。