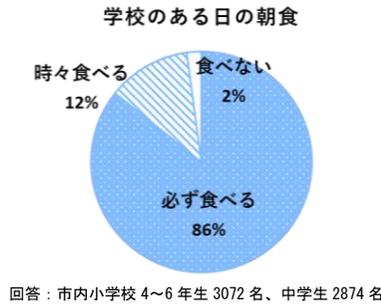


2024年(令和6年) 11月発行  
今治市教育委員会、今治市学校給食栄養士会作成

# 給食だより

## 朝食・睡眠アンケート結果より

6月に今治市内の小学校4年生以上と中学生に朝食と睡眠についてのアンケートを実施しました。今治市の朝食摂取率は、全国に比べても低い傾向にあります。(令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より) 今回の調査でもあらためて、その実態が明らかになっています。



## なぜ朝食を食べたほうがよいのでしょうか？



### ★ 頭を動かす役目がある

脳はブドウ糖をエネルギー源として使います。朝食を食べないと、午前中、頭がボンヤリしがちになります。ご飯やパンなどの主食には炭水化物(でんぷん)が多く、体の中で消化されてブドウ糖になります。しっかり主食を食べるようにしましょう。

### ★ お昼ご飯の暴食を防ぐ

朝食を食べずに空腹の状態では昼食を迎えると、一気に多く食べてしまいがちです。よくかまずに多くの量の食事をすると内臓に負担がかかり、うまく消化ができなくなってしまいます。

### ★ 一日のエネルギー量を満たす

朝食に限らず、食事を欠食すると必要エネルギー量が足りなくなる場合があります。とくに思春期は体が著しく成長するので1日に必要なエネルギー量は十分とってほしいです。



## こんな朝食がおすすめです



脳のエネルギー源になるパンや、ごはんなど「主食」は必ず食べましょう。体を作るたんぱく質が多い肉や魚、卵や大豆製品を使った「主菜」、さらにビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維が取れる野菜がたっぷり入ったスープやみそ汁なら、じゅうぶんな副菜になります。

朝食を食べられない、食べる時間がないという人は、まずは何かを口に入れることから始めてみましょう。初めはバナナ、牛乳などだけでもOKです。習慣がついてきたら、徐々に食べるものを増やしていきましょう。



引用：食育フォーラム 2022 4月号、農林水産省HP「子供の食育」



## 桜井調理場 27日 レバーと根菜のごまみそあえが 出ます！

滋賀県出身のDF(ディフェンダー)安河内 やすこうち あみ 選手を紹介します。



Q1. 給食についての思い出を教えてください。

給食が大好きで、毎月配られる献立表を机の横にかけて全て把握していました！また、好きなメニューにはマーカーを引いてその日のモチベーションにしていました！

Q2. 苦手だった食べ物を、どのように克服しましたか？

レバーの栄養や役割を知り、健康のために頑張って食べ始めていたらいつのまにか嫌いではなくなっていました！

Q3. 今治市に来て食べた物で、おいしかった物を教えてください。

また、最初にそれを食べたときの感動を言葉で表現してください。

今治はお魚がおいしいです！滋賀県は海なし県なので、新鮮な刺身を食べた時は、「これが海の幸か！！」と感激しました。



FC今治より提供

まずは“全力”でチャレンジすることを心がけているという安河内選手。みなさんも全力で色々なことにチャレンジしてみませんか？



桜井調理場、14日の献立

## 11月 鶏肉のしまなみレモンクリームソースかけ

今治市産食材(予定)

鶏肉、白ねぎ、まこもたけ、レモン、米粉



<材料4人分>

鶏肉	240g
塩	少々
A 黒こしょう	少々
白ワイン	小さじ1/2
白ねぎ	60g
まこもたけ	30g
無塩バター	5g
コンソメ	少々
塩	少々
B 牛乳	60ml
生クリーム	大さじ1
米粉	小さじ1
レモン	1/2個※
耐熱カップ	4個

<作り方>

- ① レモンは汁を絞り、皮の黄色い部分はみじん切りにする。(※レモン果汁は、肉の下味とソースに使う。)
- ② 鶏肉は2cm角に切り、Aと①のレモン果汁の半量で下味を付ける。
- ③ 白ねぎは粗みじん、まこもたけは短冊に切る。
- ④ 無塩バターを熱し、③を炒め、火が通ったらコンソメと塩で味を整える。
- ⑤ Bをよく混ぜ合わせ、④に加えてとろみが付くまで加熱する。
- ⑥ 火を止め、⑤に①のレモン果汁(小さじ1程度)とお好みの量の皮を入れて混ぜる。
- ⑦ ②を耐熱カップに入れ、⑥のソースをかけて、オーブンで焼く。

ソースにレモンの皮を入れることで、焼いてもレモンの爽やかな味を感じることができます♪

