

毎月19日は  
食育の日

2024年(令和6年) 12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



もうすぐ冬休みが始まります。冬休み中には、クリスマスやお正月などの行事があり、特別な食事をする機会が増えます。その一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。スクリーンタイムが長ならないように、意識して体を動かしましょう。

## 「早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えよう！」

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ご飯をしっかり食べましょう。日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきがよくなり、1日の生活リズムが整います。



## 食べすぎには気をつけよう！

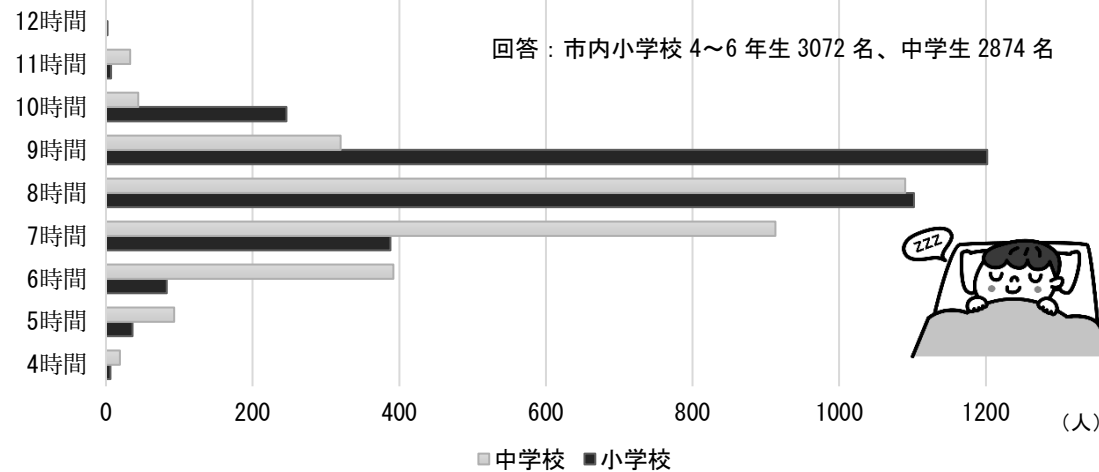
食事は、一口の量を少なくすると、かむ回数が増え、食べ過ぎの予防につながります。また、動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まるので気を付けましょう。

引用：学校給食 2022年11月号

## 朝食・睡眠アンケート結果より

今月は、6月に実施した朝食と睡眠についてのアンケートから、睡眠時間についてです。

### 睡眠時間



厚生労働省の「睡眠ガイド」では小学生は9時間から12時間、中学生は8時間から10時間が推奨されていますが、今治市の児童生徒は、少し睡眠時間が短いようです。早く寝て睡眠時間を増やし、ゆっくりと朝食をとる時間を作るように心掛けましょう。



今治市内の小中学生の皆さんへ

いつもFC今治を応援してくださりありがとうございます！FC今治コラボ給食は楽しんでますか？FC今治は、目標だったJ2への昇格を決めました！いつもみなさんが応援してくださるおかげです。次は、J2の舞台で戦うことになります。厳しい戦いの中でも、みなさんの応援から力をもらうことができます。来シーズン、ぜひアシックス里山スタジアムに来て、FC今治の応援をお願いします！

桜井調理場、17日の献立

## 12月 れんこんSOYメンチカツ



今治市産食材(予定)

豚肉、鶏肉、大豆、れんこん、卵、小麦粉



<材料4人分>

- 豚ひき肉 50g
- 鶏ひき肉 75g
- 大豆(ゆで) 40g
- れんこん 110g
- たまねぎ 80g
- 炒め油 少々
- パン粉 15g
- 卵 15g
- 塩 ひとつまみ
- こしょう・ナツメグ 適宜
- 小麦粉 適宜
- 卵 適宜
- パン粉 適宜
- 揚げ油 適宜

作り方

- ① たまねぎは粗みじん、れんこんは5mm角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、たまねぎ、れんこんをしんなりするまで炒め、粗熱をとる。
- ③ ひき肉、大豆、②、Aをよく混ぜ合わせ、4つに分けて成形する。
- ④ 小麦粉→卵→パン粉の順につけて、油で揚げる。

A



学校給食では、今治市産の大豆「サチユタカ」を使用しています。甘味があり、ホクホクとした大豆の食感と、れんこんのシャキシャキした食感でかみごたえのある献立です。

イラスト引用：学校給食 2024年1,2月号