



# 10月給食だより



令和2年度 流山市立八木中学校

秋空がさわやかな季節になりました。色々な食べ物が実りの時期を迎えます。また、秋は一年の中でも過ごしやすく、運動もしやすい季節です。生活リズムを見直し、栄養バランスの良い朝ごはんを1日始めて健康な体を作りましょう。

## ★★朝ごはんをしっかり食べましょう★★

### \*なぜ、早寝・早起き・朝ごはんが大切なのでしょう？\*

〈早寝〉睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理が行われます。

十分な睡眠をとることは、健康な体や脳の発達に欠かせません。

〈早起き〉早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。

〈朝ごはん〉起床時の脳や体はエネルギーが切れている状態です。そのため、朝ごはんを食べて、しっかりとエネルギー補給をすることが大切です。

また、噛（か）んだり、味わったりすることで脳が刺激を受けます。

すると、胃腸が動き始め、体温も上がり体が目覚めていきます。

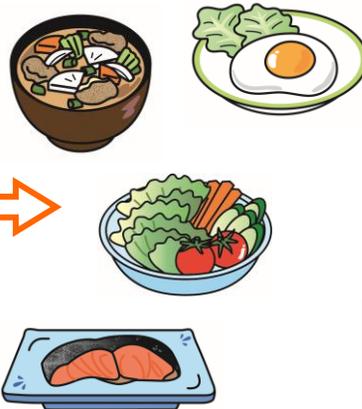


### \*朝ごはんは、何を食ったら良いでしょう？\*



時間がないと、ご飯・パンだけ、といった主食（体を動かす炭水化物中心の食品）のみになりがちです。

主食に、もう1～2品、追加して栄養バランスアップ!



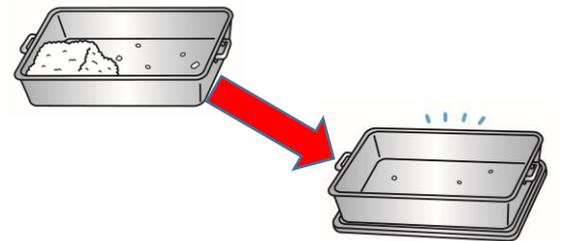
主菜（体を作るたんぱく質中心の食品）  
…肉、魚、大豆製品、卵など

副菜・汁物（体の調子を整えるビタミンや無機質を多く含む食品）  
…野菜、きのこ、海藻など

## 食品ロスを知ろう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。世界全体の食糧援助の量は約380万トンであるのに対して日本の食品ロスの量は約643万トンでした。2019年5月には、食品ロスの削減を目指す法律、「食品ロス削減推進法（略称）」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、毎日の給食ではお皿に盛られている料理を残さず食べることや、自分の食べきれる量を把握することなど、できることを考えてみましょう。

ちなみに、9月24日の東部中、八木中の食べ残しの量はどのくらいだと思いますか？ 菘ごはん 13kg、さんまの塩焼き 28匹、切り干し大根の煮物 16kg、さつま汁 13kg でした。



### ★給食レシピ紹介★

### 作ってみよう！給食メニュー(9/23実施)『キムチチャーハン』

【材料】(3～4人分)

- ・ご飯 茶碗多め4杯
- ・鶏肉(もも) 60g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・なると 20g(1/3本)
- ・長ねぎ 80g
- ・キムチ 60g
- ・油 小さじ1
- ・中華コンソメ(顆粒) 2.5g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々・ごま油 小さじ1

だんだんと涼しくなってきた、食欲も戻ってきました。9月のご飯物では、「キムチチャーハン」が人気でした。ご家庭でも作ってみてください。

#### 作り方

- ① ご飯は普通の水加減より少し少なめで炊く。(固めに炊く)
- ② 豚肉にしょうゆと酒で下味をつける。
- ③ 長ねぎ、なるとは荒くみじん切りにする。  
キムチは汁を切り、大きければザク切りにする。(汁を足せば、辛くなります)
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。肉に火が通ったら、なると、ねぎを入れて炒める。混ぜたら、汁を軽く切ったキムチを加えて炒める。
- ⑤ ご飯を加え、全体を炒め合わせる。中華コンソメ、しょうゆで味付けをする。
- ⑥ 塩、こしょうで味を調整して、ごま油で香りをつけて完成！  
(1/4量：エネルギー358kcal たんぱく質8.3g 食塩相当量1.2g)