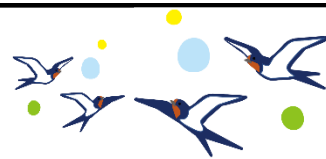


食育だより

No.75
5月号



奈良市立飛鳥中学校

(毎月19日は食育の日) 令和4年5月18日(水)

若葉の緑がきれいな季節になりましたね。新学期がスタートして、1 か月が過ぎました。新しい学年やクラスには慣れてきましたか?そろそろ疲れがたまってきている人もいませんか。毎日、元気に登校できるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活リズムを整えましょう。

今年度の奈良市の学校給食について

みなさんが毎日食べている給食は、本校の調理員さんが早朝から心を込めて作ってくださっています。奈良市の給食では、昨年度に引き続き、毎月1回「古都ならの日」「食育の日」の献立が登場します。

古都ならの日



奈良市産米PR
シンボルマーク



↑4月 ご飯・牛乳・さわらの甘辛だれ
鶏肉と春野菜の煮物
大和まなのつみれ汁

奈良市産の
米・大和まな入りつみれ・青ねぎ使用

給食では、奈良市産米(新米1等ヒノヒカリ)を使用しています。「古都ならの日」は奈良市産米をおいしく食べる日として白いご飯の米飯給食を実施します。また、この日には奈良県の地場産物や郷土料理を積極的に取り入れ、私たちが住む奈良への関心を深めることを目指します。「古都ならの日」は献立表の奈良市産米PRのシンボルマークが目印です。

なお、基本は麦ご飯ですが、今年度からは古都ならの日を含め、月に3~4回程度、白いご飯を提供します。

食育の日 ~日本の郷土料理について知ろう~

毎月19日は、「食育の日」です。「食育の日」は、食育の一層の定着を図るために「食育推進基本計画」により定められたものです。奈良市では今年度と来年度の「食育の日」のテーマを“日本の郷土料理について知ろう”と設定しています。2年間かけて日本各地の郷土料理を提供します。九州・沖縄地方からスタートし、日本列島を北上していく予定です。「食育の日」の献立は、献立表のしかまろくんが目印です。



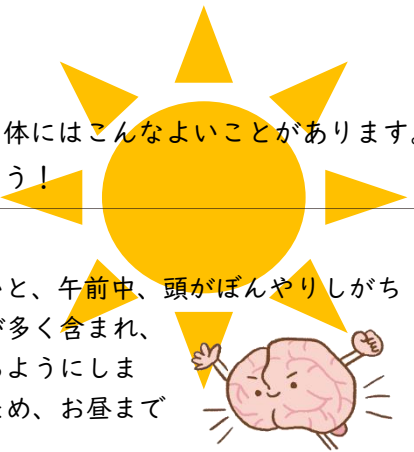
↑4月は宮崎県
本校は創立記念日のため給食なし
ご飯・牛乳・チキン南蛮
ポイルキャベツ
せん切り大根のみそ汁
ふりかけ



奈良市学校給食食育の日
マスコットキャラクター
しかまろくん

1日のスタートは朝食から!!

みなさんは毎日朝食を食べていますか?朝食を食べることで、体にはこんなよいことがあります。朝食を食べる習慣をつけて気持ちよく1日をスタートさせましょう!



★ 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、頭がぼんやりしがちになります。ご飯やパンなどの主食には炭水化物(でんぷん)が多く含まれ、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。でんぷんは、砂糖と比べ、ゆっくり消化・吸収されるため、お昼まで切れ目なく脳にエネルギーを供給することができます。

★ 1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。特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ところです。



こんな朝食がおすすめです



パン派なら...



卵やツナのおかず

具が野菜のスープ



ご飯派なら...



納豆または卵を使ったおかず

具が野菜のスープ

脳のエネルギー源になるご飯、パンといった「主食」は必ず口にしてほしいです。そして体を作るはたらきのあるたんぱく質が多い肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかずである「主菜」、さらにビタミン・ミネラル(無機質)・食物繊維がとれる野菜のおかずである「副菜」があるとGOODです。野菜がたっぷり入ったスープやみそ汁なら副菜にもなって野菜も食べられますし、体が内側から温まるので、ぜひとり入れてみてください。

朝食は食べられない、食べる時間がないという人は、まず何かを口にするところから始めてみましょう。はじめは、バナナ・シリアル・ヨーグルトなどだけでもOKです。習慣ができてきたら徐々に食材や品数を増やしてみましょう。みんなが毎日元気に登校してきてくれるのを待っています。

保護者のみなさまへ

☆【4月分の学校給食費について】

4月分給食費の口座振替日は、5月30日(月)です。預貯金残高のご確認よろしくお願ひします。なお、引き落としができなかった場合につきましては、奈良市から納付書が送付されますので、期日までに取り扱い金融機関窓口にて直接納付をしてください。

4月分給食費

300円×13日分=3900円