平成２５年度

9月

食育だより

広島市立祇園中学校

長かった夏休みも終わり，子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました。長い夏休みの間，規則正しい生活を送ることができたでしょうか。まだまだ暑い日が続き，夏の疲れがでやすい頃です。できるだけ早く生活のリズムを取り戻し，毎日を元気にすごしましょう。

毎日，朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんには，子どもたちの健やかな成長を促す大切な働きがあります。今月は，朝ごはんの効果を今一度確認し，「毎日朝ごはんを食べる」よう生活リズムを整えましょう。

朝ごはんの効果

体温が上昇！
からだが元気に
活動します。

脳にエネルギー補給！
集中力がアップ
します。

腸を刺激！
便通がよくな
ります。

肥満予防！
１日２食では
太りやすい体に
なります。

成長期はしっかり食べて
運動し，体をつくる時期です。

栄養ミニ情報　「鉄（Fe）」

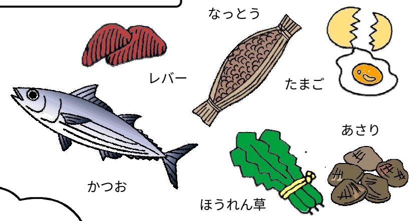
Q1　鉄は体内でどんな働きをするの？

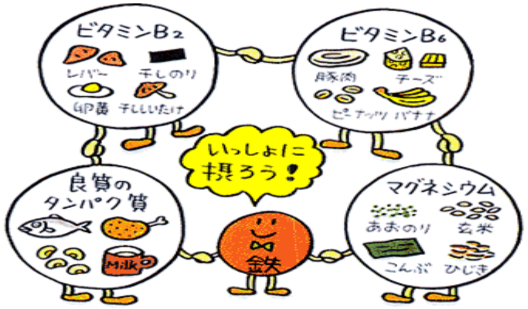
○血液の中の鉄は，全身の組織に酸素を運ぶ大切な役割があります。
・酸素をスムーズに運ぶには，鉄だけでなく亜鉛やたんぱく質などの栄養素も必要です。
バランスのよい食事を心がけましょう。

Q2　鉄を上手にとるには？

○鉄と一緒にビタミン B2，B6，B12 とマグネシウムをとると吸収や働きがよくなります。良質のたんぱく質や亜鉛も不足しないように心がけましょう。

鉄の多い食品





self doctor.net　より

朝ごはんに
作ってみよう

給食の献立から〈**卵と小松菜の炒め物**〉

<材料　４人分>

ボンレスハム	２枚
卵	２個
塩	少々
油	適宜
小松菜	1/2 袋
油	少々
しょうゆ	小さじ１
こしょう	少々

<作り方>

① 小松菜は２～３㎝に切り，ゆでて水を切っておく。
② ボンレスハムは短冊切り，卵はいり卵にしておく。
③ 油を熱し，ボンレスハムを炒め，小松菜を入れてさらに炒め，調味する。
④ いり卵を加え，味をととのえる。

★給食では①～④の手順で作っていますが，忙しい朝には，小松菜を生のまま使用し，炒めた材料に卵を溶いて加え，卵とじのようにすると簡単にできます。

★７月の残食について★

蒸し暑く食欲のおちる時期ですが，子どもたちは，給食をしっかり食べてくれました。

平均残食率

パン　（2.8％）
ごはん（5.7％）
おかず（2.0％）

よく食べた料理

・中華サラダ（0.2％）・食育ミックス，ホキの磯辺揚げ（0.3％）
・豚肉の香味炒め（0.4％）　・沖縄そば（0.6％）
・えびと大豆の甘辛煮，さけのマリネ（0.8％）

残食が多かった料理

・ゴーヤチャンプルー（6.7％）　・ひろしまっこ汁（4.3％）
・牛丼（4.0％）・野菜スープ（3.9％）・切干し大根の炒め煮（3.5％）
・豆腐と豚肉の四川風炒め（3.4％）