

きゅうしょく通信

いただきます！



津山市立早加部学校食育センター

平成30年
10月号

いよいよ秋の到来です。秋といえば「スポーツ」「読書」そして「食欲」ですね。おいしい旬の食べ物をおうちや給食で探してみてね。運動や勉強をがんばりたいときに力が出せるよう、朝食をきちんと食べる習慣をつけましょう！

きのこソースハンバーグ

☆材料☆(4人分)

ハンバーグ……4個
サラダ油……小さじ1
たまねぎ……60g
しめじ……20g
えのきたけ……15g
マッシュルームまたは
エリンギ……20g
「ケチャップ」……大さじ1強
A ウスターソース…小さじ1強
L さとう……小さじ0.5
でんぷん……1.5g

☆ソースの作り方☆

- ①しめじは石づきを取り、ほぐす。
えのきたけは石づきを取り、食べやすい長さに切りほぐす。
マッシュルームはスライス、エリンギは短冊切りにしておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、薄切りにしたたまねぎを炒める。
- ③②に①を加えてさらに炒め、しんなりしてきたらAを加えて軽く煮込む。
- ④倍量の水で溶いたでんぷんを加えてとろみを付ける。
- ⑤焼いたハンバーグを皿に盛り、ソースをかけて出来上がり。

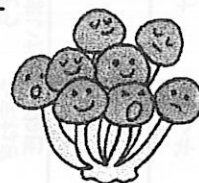
※お好みでソースにデミグラスソースを加えてもgood！
※手づくりハンバーグやオムレツもいいですね♪

旬のきのこをしっかりと食べよう！

秋に旬を迎える食材はたくさんあり、中でも「きのこ」は秋を代表する食材です。今では一年中安定した価格で流通していて、とても便利ですね。

「きのこ」は子どもたちにとっては「ちょっと苦手」な食材のようで、給食に入っていると残念な顔をしている様子がちらほら…ですが、大好きなハンバーグと一緒に
おいしく食べられると思います♪

おなかの掃除をしてくれる食物繊維たっぷりのきのこをご家庭でもぜひ取り入れてください。



今月のイチオシ！
給食メニュー

やっぱい大切！見直そう朝ごはん

6月に小学5年生を対象に、食生活や生活習慣等についてのアンケートを実施しました。
今回の朝食摂取率は、津山市が37年間にわたり調査を続けてきた中でも、2番目に低い結果となっていました。

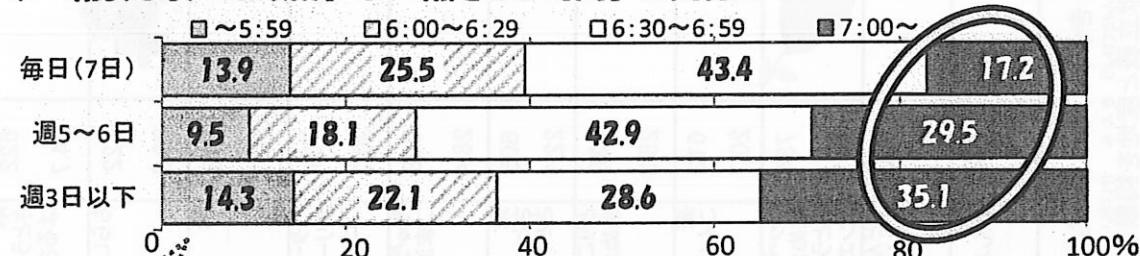
◆朝食は週何日食べますか？

※表示数値を四捨五入しているため、合計が100%を超えています。

毎日(7日)	5~6日	3~4日	1~2日	食べない
79.5%	11.9%	4.3%	3.4%	1.0%



◆「朝食を食べる頻度」と「朝起きる時間」の関係は？

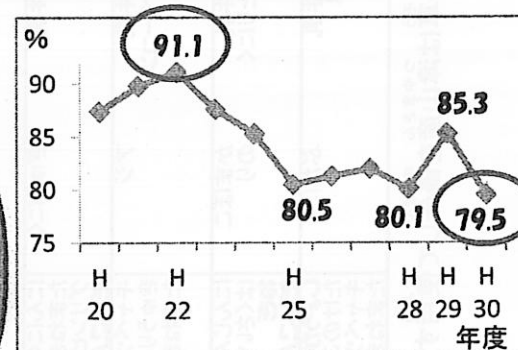


起きてすぐは脳もおなかも寝ているので、食欲がわかないかもしれませんが、余裕をもって起きることで、朝食を食べる時間を作ることができます。頭や体が1日で一番エネルギーを必要とするのは朝です！毎日同じ時間に寝る・起きる・朝食を食べる「当たり前」の規則正しい生活習慣を身につけましょう。

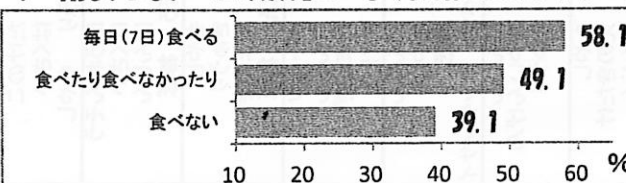
◆朝食摂取率の推移は？

平成22年度には91.1%の人が毎日朝食を食べていましたが、毎日食べる人が減り続け、3年後には80.5%となりました。昨年度は少し回復したものの今年度は調査を開始した昭和56年からの37年間でワースト2位の70%台となっていました。

きちんと食べよう！朝ごはん!!



◆「朝食を食べる頻度」と「学力調査正答率」の関係は？



全国学力・学習調査の結果(小6)では、朝食を食べる頻度が高いほど学力調査正答率が高い結果が出ています。

平成30年度全国学力・学習状況調査(津山市結果)より
(国語、算数、理科合計60問の正答率の平均と朝食を食べる頻度の関係性)