

～食育だより～

9月 おいしいね！

令和6年9月号
上尾市立東中学校

9月も暑い日が続き、夏の疲れが出やすい時季です。2学期も毎日元気に活動するために、生活リズムを整えて、食事と睡眠をしっかりとりましょう。



9月1日～30日は、食生活改善普及運動月間です。 ～生活習慣を見直してみましよう～



厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めています。「人生100年時代」と言われる現代では、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。食生活は健康と深く関わり、食べる内容によって生活習慣病を発症してしまうこともあります。日々の食生活を見直して、食事をおいしくバランスよくとれるようにしましょう。

～健康づくりは毎日の積み重ねが大事～

私たちの体は食べたものでできています。毎日の食事の中で、何をどれだけ食べるのか、食べる内容や時間が大きく影響します。また、適度に体を動かしたりすることで、健康的な生活を送ることができます。

主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養のバランス整えましょう

主菜

肉・魚・卵・大豆製品など
主にたんぱく質を含むもの

主食

ごはん・パン・麺類など、
主に炭水化物を含むもの



副菜

野菜・きのこ・海藻など、主
にビタミンやミネラル、食物
繊維を含むもの

主食・主菜・副菜で使用してい
ない食材を汁物にプラスすると、さら
にバランスが整います。

～家族みんなで、できることから始めてみましょう～

よくかんで味わって
食べる



野菜料理を一品増やす



いろいろな食品をバランスよく食べる



お菓子や甘い飲み物を
とりすぎないようにする



薄味を心がけて、塩分の
摂りすぎに気を付ける

かけすぎない



栄養成分表示をよく確認して、
食品を選ぶ

パッケージ等に記載され
ている情報をよく見る



いつもより多く歩く



毎朝、ラジオ体操などで
体を動かす



30分以上の運動を
週2回以上行う





アップीडずんだカフケーキで、

上尾市産の枝豆を使いました。

上尾市平方地区周辺の畑で収穫された枝豆を使って作りました。上尾市で作られている食材を使った献立なので、上尾市のイメージキャラクターであるアップीडにちなんで、「アップीडずんだカフケーキ」と名づけました。

社会体験チャレンジで、市内の中学2年生が選別して袋詰めをしてくれました。



上尾市ナガホリ農園さんの枝豆畑



食育ピクトグラム



地産地消等の推進

地域でとれた環境に配慮した農林水産物や食品を選ぶことは、持続可能な食料システム(フードシステム)の構築につながります。

SDGs 17 つの目標



食品ロスをなくす工夫

収穫された野菜を無駄なく使用するために、熱風処理した後、パウダー状に加工しています。



枝豆の風味がおいしい!!



枝豆を加工して使用



作ってみよう! 給食レシピ

中学生は必要となる栄養素の量が多くなるため、食べる量も増えています。主食のごはんをしっかり食べて、活動するためのエネルギー源を体の中に取り入れましょう。

そぼろご飯 《9月4日(水)》

参考：米1合は、150gです。

(材料名)	(一人分量)
精白米	100g
サラダ油(炊飯用)	0.76g
酒(炊飯用)	1.2g
こいくちしょうゆ(炊飯用)	4.8g
食塩(炊飯用)	0.48g
豚もも赤身挽肉	15g
鶏もも皮なし挽肉	15g
酒	0.7g
こいくちしょうゆ	2.4g
砂糖	2.4g
サラダ油(炒め用)	0.4g

- (作り方)
- ① 米を洗い、炊飯器に入れる。
精白米の下のサラダ油、酒、こいくちしょうゆ、食塩を入れてよくかき混ぜて炊飯器の目盛まで水を入れて普通に炊きます。
 - ② 炒め用のサラダ油で、豚もも赤身挽肉、鶏もも皮なし挽肉を炒めて、酒、砂糖、こいくちしょうゆを入れて味付けをして、汁気がなくなるまで煮詰めます。
 - ③ ①で炊いたごはんを②をよく混ぜ合わせます。



そぼろを作り置きして、ごはんにかけて食べてもおいしいです。朝ごはんやお弁当にも重宝します。