

令和5年



9月こんだてひょう



(きなさしょうがっこう)

長野市鬼無里学校給食共同調理場

TEL 256-2014 FAX 256-2210

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき				えいようか		おしらせ	
	しゅしゅく	牛乳	おかし (しるもの・ しゅさい・ふくさい)	ちやくくやほねになる		からだのちようしをとのえる		ねつやちからになる			
				あかのしよくひん 1ぐん	2ぐん	みどりのしよくひん 3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (和加リ)
1 金	セルフおにぎり	《ほうさいのひこんだて》 きなさやさいのみそしる とりにくとおこりとうふのあげに ミニトマト・カンパン	とりにく みそ こおりとうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ミニトマト あかしそ	たまねぎ えのきたけ しょうが	ごはん じゃがいも カンパン	こめあぶら	エネルギー 620 たんぱく質 27.2	脂質 18.7 食塩相当量 1.9	9月1日は「ほうさいの日」 です。ひじょうしよくとして たべられる「カンパン」と、 しじんで「おにぎり」をつく ってたべましょう。
4 月	ごはん	もすくどたまごのスープ ぶたにくとカラフルピーマン のピリカラあえ コリンキーのサラダ	かまぼこ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう もすく	にんじん ピーマン あかピーマン コリンキー	たまねぎ ながねぎ しょうが	ごはん さとう でんぶん	こめあぶら ドレッシング	エネルギー 628 たんぱく質 26.2	脂質 19.8 食塩相当量 3.1	きなさでとれた、コリン キーをつかったサラダ です。コリンキーは かぼちゃのなかまで です。
5 火	ごはん	すいとんじる さばのみそだれかけ こおりとうふのいりに	さば(さかな) なるとまき おろとうふ みそ・ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ながねぎ しょうが	ごはん さとう こむぎこ	こめあぶら ごま	エネルギー 728 たんぱく質 32.6	脂質 22.5 食塩相当量 3.0	さばにふくまれているあぶ らは、のうのはたらきをよ くしたり、けつえきをサラ サラにした「からだ」に よいはたらきをししてくれ ます。
6 水	ジビエミート ソーススパゲティ	シャキシャキポテトサラダ きよほう(2こ)	しかにく ツナ	ぎゅうにゅう かんてん チーズ	にんじん みずな トマト	にんにく・しょうが たまねぎ・しめじ キャバツ きよほう・レモン	スパゲティ じゃがいも さとう	こめあぶら オリーブゆ	エネルギー 638 たんぱく質 31.9	脂質 16.2 食塩相当量 2.3	ながのしましまちくの のうがさんが、のうやく ちやひょうにこのうやく わってさいいした 「きよほう」です。
7 木	コッペパン	ガルパンソのスープ スペインオムレツ コーンサラダ	とりにく ひよこめ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャバツ えだまめ・コーン きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	こめあぶら	エネルギー 676 たんぱく質 27.0	脂質 22.3 食塩相当量 3.5	ガルパンソは、ひよこ のおおにしているの で、「ひよこめ」と もよばれています。
8 金	ごはん 3・4年 なし	ごもくスープ あげだしとうふの トマトにくみそかけ はるさめサラダ	なるとまき とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ・はくさい えのきたけ しょうが・にんにく キャバツ・きゅうり	ごはん でんぶん さとう はるさめ	こめあぶら マヨネーズ	エネルギー 616 たんぱく質 20.8	脂質 20.5 食塩相当量 2.1	トマトには、こんぶと おなじ「グルタミン酸」 といううまみがい ぶんが、ふくまされてい ます。
11 月	ごはん	みだくさんじる きんしゃよそぼろどんのく のりごまあえ	とうふ みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	にんにく・しょうが たまねぎ・はくさい えのきたけ・しょうが キャバツ・きゅうり	ごはん こんにやく さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 607 たんぱく質 26.5	脂質 19.7 食塩相当量 2.5	ちょうりじょうで、い りたまごことりそぼろ をてつくりした、きん しゃよそぼろどんのく です。
12 火	うどん	カレーなんばんじる だいコーンサラダ ブルーベリーとチーズの カップケーキ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう かんてん スキムミルク チーズ	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・はくさい えのきたけ・しょうが キャバツ・きゅうり	うどん じゃがいも さとう こむぎこ	こめあぶら バター ごま	エネルギー 687 たんぱく質 24.7	脂質 23.6 食塩相当量 2.7	きなさでとれたブルー ベリーをつかった、プ ルーベリーとチーズを 入れたカップケーキを つくりまます。
13 水	ごはん 5・6年 なし	さわにわん さくしきゅうまい きりほしたいてんとうひじきのサラダ	ぶたにく とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みずな	たまねぎ・はくさい えのきたけ・しょうが キャバツ・きゅうり きよほう	ごはん でんぶん さとう	こめあぶら	エネルギー 620 たんぱく質 26.4	脂質 17.2 食塩相当量 2.6	せんざりにしたたまご を、きくのほかにゆた てた「きくしきゅうま い」です。
14 木	コッペパン	ジュリエンヌスープ いわしのトマトチーズやき マカロニとおまめのサラダ	ベーコン いわし(さかな) あおだいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ えのきたけ はくさい きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ	こめあぶら オリーブゆ マヨネーズ	エネルギー 770 たんぱく質 32.7	脂質 31.8 食塩相当量 3.2	ジュリエンヌスープの 「ジュリエンヌ」はフラン スで「せんざり」のこと です。ほそざりにしたや さいをたっすりつきた、 スープです。
15 金	ごはん 5・6年 なし	かぼちゃとふのみそしる キャバツメンチカツ だいこんのいそづけ	あぶらあげ みそ・たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	かぼちゃ	たまねぎ なす・だいこん キャバツ きゅうり	ごはん じゃがいも ふ・パンこ こむぎこ	こめあぶら	エネルギー 709 たんぱく質 27.6	脂質 24.2 食塩相当量 2.8	きなささんのキャバツ をつかった、ちょうり じょうでつくりのキャ バツメンチカツです。
19 火	わかめごはん	《ちゅうがく2ねんおたのしみこんだて》 なめこじる ひみつこのコロッケ カリポリ揚げ・いちごクレープ	とうふ みそ・ぶたにく うずらたまご ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	だいこん はくさい なめこ・ながねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも こむぎこ・パンこ さとう・クレープ	こめあぶら	エネルギー 742 たんぱく質 22.3	脂質 23.4 食塩相当量 3.9	ちゅうがく2ねんせいのお たのしみこんだてです。 ひみつこのコロッケには、う ずらたまご・チーズ・ウィン ナーのどれかがはいてい ます。
20 水	ざっこくごはん	せんざりやさいのすましじる モウカザメときののみそマヨやき ごもくまめ	なるとまき モウカザメ(さかな) みそ・だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ・はくさい えのきたけ・しめじ キャバツ・きゅうり エリンギ・ながねぎ	ごはん ざっこく さとう	マヨネーズ	エネルギー 623 たんぱく質 29.5	脂質 17.7 食塩相当量 2.9	モウカザメというサメ に、たっすりきのきこ ののみそマヨをのせて、 ホイイルやきにします。
21 木	きりこみ コッペパン	はくさいのミルクスープ ソルガムいりチリコンカン いとかんてんのサラダ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ・しめじ はくさい・にんにく キャバツ だいこん	コッペパン こむぎこ マカロニ ソルガム	こめあぶら バター オリーブゆ	エネルギー 713 たんぱく質 27.6	脂質 25.0 食塩相当量 3.2	コッペパンにきりこみ がはいっているので、 チリコンカンをはさん で、いただきましょ う。
22 金	ごはん 1・2年 なし	うすくすじる えごまやき きんぴらごぼろ	かまぼこ とりにく とうふ・たまご みそ・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが ながねぎ・ごぼろ	ごはん でんぶん パンこ さとう	こめあぶら えごま	エネルギー 639 たんぱく質 27.8	脂質 18.8 食塩相当量 2.5	きなささんの「えごま」を つけた、「えごまやき」 です。プチプチとした しょっかんをたのしんで ください。
25 月	ごはん	からみとうふじる とりごぼろのつくねやき ひじきのちゅうかいだめ	ぶたにく とうふ みそ・たまご とりにく・ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ら ピーマン	たまねぎ はくさい・ごぼろ しょうが・にんにく たけのこ	ごはん パンこ さとう こんにやく	こめあぶら ごま	エネルギー 627 たんぱく質 27.5	脂質 19.5 食塩相当量 2.9	ひじきは、うみでとれる かいそうです。なまのひじ きは、ちやいこうだが、ほ してかんそうさせること でくろくなります。
26 火	さつまいもごはん	《ちいさしよくさいのひこんだて》 キャバツとんじる わかさぎのからあげ ツナとみずなあえもの かつおぶし	ぶたにく とうふ みそ・ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかさぎ(さかな) あおのり	にんじん みずな	たまねぎ キャバツ ながねぎ もやし・レモン	ごはん でんぶん さとう こんにやく	こめあぶら ごま	エネルギー 612 たんぱく質 26.6	脂質 18.8 食塩相当量 3.0	しもとでとれたしよく さいをおおつきた、 「ちいさしよくさい のひこんだて」で す。
27 水	ハヤシライス	きのこのサラダ なし	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	しょうが・にんにく たまねぎ・しめじ えのきたけ・なし エリンギ・キャバツ・きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	こめあぶら	エネルギー 673 たんぱく質 24.2	脂質 20.2 食塩相当量 2.6	なしはあきがしんこのく だものです。かじゅうがお おく、シャリシャリした しょっかんがとくちやう のくだものです。
28 木	コッペパン	ミネストローネ かわりチキンカツ こまつなサラダ	ベーコン だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト フロッコリー こまつな	にんにく セロリ たまねぎ もやし・レモン	コッペパン じゃがいも マカロニ パンこ・さとう	こめあぶら マヨネーズ オリーブゆ	エネルギー 715 たんぱく質 32.0	脂質 24.3 食塩相当量 3.2	かわりチキンカツは、 したあじをゆきと りにくに、パンこを つけて、やいてつくり ます。
29 金	えだまめごはん	《おつきみこんだて》 さといものみそしる こおりとうふのにくづめに うめのかあえ・おつきみだんご	なまあげ ぶたにく・みそ こおりとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ・ごぼろ しめじ・ながねぎ キャバツ・うめ きゅうり・もやし	ごはん こんにやく しらたまご さとう・でんぶん	ごま	エネルギー 776 たんぱく質 32.9	脂質 23.0 食塩相当量 3.4	9月29日は「じゅう ごや」です。ちょう りじょうでつくり の、おつきみだんご です。



令和5年



9月献立表



(鬼無里中学校)



長野市鬼無里学校給食共同調理場

TEL256-2014 FAX256-2210

日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		お知らせ
	主食	牛乳	おかす (汁物・主菜・副菜)	血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (和加計)	脂質 (g)	
				赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)					
1 金			《防災の日献立》 鬼無里野菜のみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 ミニトマト・乾パン	鶏肉 みそ 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん ミニトマト 赤しそ	玉ねぎ えのき茸 しょうが	ご飯 じゃがいも でん粉・もちみつ 乾パン	ごめ油	エネルギー 732 たんぱく質 31.2	脂質 20.8 食塩相当量 2.3	9月1日は「防災の日」です。非常食として食べられる「乾パン」と、自分で「おにぎり」を作って食べましょう。
4 月			もずくと卵のスープ 豚肉とカラフルピーマンのピリ辛あえ コリンキーのサラダ	かまぼこ 卵 豚肉	牛乳 もずく	にんじん ピーマン 赤ピーマン コリンキー	玉ねぎ 長ねぎ にんにく・きゅうり ピーマン・キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉	ごめ油 ドレッシング	エネルギー 738 たんぱく質 30.2	脂質 22.2 食塩相当量 3.5	鬼無里でとれた、コリンキーを使ったサラダです。コリンキーはかぼちゃの仲間です。
5 火			すいとん汁 さばのみそだれがけ 凍り豆腐の炒り煮	さば(魚) なると巻き 凍り豆腐 みそ・ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 長ねぎ しょうが	ご飯 砂糖 小麦粉	ごめ油 ごま	エネルギー 859 たんぱく質 38.0	脂質 25.6 食塩相当量 3.5	さばに含まれている脂は、脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたりと、体に良い働きをしてくれま
6 水			シャキシャキポテトサラダ 巨峰(3個)	しから肉 ツナ	牛乳 寒天 チーズ	にんじん 水菜 トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ キャベツ 巨峰・レモン	スパゲティ じゃがいも 砂糖	ごめ油 オリーブ油	エネルギー 735 たんぱく質 36.7	脂質 17.8 食塩相当量 2.6	長野市真島地区の農家さんが、農業や肥料に「ごま」を使って栽培した「巨峰」です。
7 木			ガルパンノのスープ スペインオムレツ コーンサラダ	鶏肉 ひよこ豆 ベーコン 卵	牛乳	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ 枝豆・コーン きゅうり	コッパパン じゃがいも 砂糖	ごめ油	エネルギー 784 たんぱく質 30.7	脂質 25.0 食塩相当量 4.0	ガルパンノは、ひよこの顔に似ているので、「ひよこ豆」とも呼ばれています。
8 金			五目スープ 揚げだし豆腐の トマト肉みそかけ 春雨サラダ	なると巻き 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん トマト さやいんげん	玉ねぎ・白菜 えのき茸 しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖 春雨	ごめ油 マヨネーズ	エネルギー 728 たんぱく質 23.7	脂質 23.1 食塩相当量 2.5	トマトには、昆布と同じ「グルタミン酸」というま味成分が、含まれています。
11 月			実だくさん汁 三色そぼろ丼の具 のりごま和え	豆腐 みそ 卵 鶏肉	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	ごぼう・ゆめぎ 大根・長ねぎ えのき茸・しょうが キャベツ・きゅうり	ご飯 こんにやく 砂糖	ごめ油 ごま油 ごま	エネルギー 713 たんぱく質 30.3	脂質 22.0 食塩相当量 2.9	調理場で、炒り卵と鶏そぼろを手作りした、三色そぼろ丼の具です。
12 火			カレー南蛮汁 だいこんサラダ ブルーベリーとチーズの カップケーキ	鶏肉 卵	牛乳 寒天 スキムミルク チーズ	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・おろし・きゅうり えのき茸・コーン・レモン 大根・ブルーベリー	うどん じゃがいも 砂糖 小麦粉	ごめ油 バター ごま	エネルギー 805 たんぱく質 28.3	脂質 26.6 食塩相当量 3.0	鬼無里でとれたブルーベリーを使って、ブルーベリーとチーズを入れたカップケーキを作ります。
13 水			沢井湾 菊花しゅうまい 切り干し大根とひじきのサラダ	豚肉 鶏肉 卵 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 水菜	玉ねぎ・白菜 えのき茸・しょうが 切り干し大根・コーン きゅうり・枝豆	ご飯 でん粉 砂糖	ごま油	エネルギー 725 たんぱく質 30.2	脂質 19.1 食塩相当量 3.2	せん切りにした卵を、菊の花に見立てた「菊花しゅうまい」です。
14 木			ジュリエンススープ いわしのトマトチーズ焼き マカロニとお豆のサラダ	ベーコン いわし(魚) 青大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ えのき茸 白菜 きゅうり	コッパパン じゃがいも マカロニ	ごめ油 オリーブ油 マヨネーズ	エネルギー 900 たんぱく質 37.7	脂質 36.4 食塩相当量 3.9	「ジュリエンス」はフランス語で「せん切り」のことです。細切りにした野菜をたっぷり使った、スープです。
15 金			かぼちゃと麩のみそ汁 キャベツメンチカツ 大根の磯漬け	油揚げ みそ・卵 豚肉 かつお節	牛乳 スキムミルク わかめ	かぼちゃ	玉ねぎ なす・大根 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも ふ・パン粉 小麦粉	ごめ油	エネルギー 837 たんぱく質 31.9	脂質 27.5 食塩相当量 3.4	鬼無里産のキャベツを使った、調理場手作りのキャベツメンチカツです。
19 火			《中学2年お楽しみ献立》 なめこ汁 秘密のコロッケ カリボリ漬け・いちごクレープ	豆腐 みそ・豚肉 うずら卵 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん	大根 白菜 なめこ・長ねぎ きゅうり	ご飯 じゃがいも 小麦粉・パン粉 砂糖・クレープ	ごめ油	エネルギー 883 たんぱく質 25.6	脂質 26.5 食塩相当量 4.7	中学2年生のお楽しみ献立です。秘密のコロッケには、うずら卵・チーズ・ウィンナーのどれかが入っています。
20 水			せん切り野菜のすまし汁 モウカサとときのこのみそマヨ焼き 五目豆	なると巻き モウカサ(魚) みそ・大豆 さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	玉ねぎ・ごぼう 大根・白菜 えのき茸・しめじ エリンギ・長ねぎ	ご飯 雑穀 砂糖	マヨネーズ	エネルギー 730 たんぱく質 34.1	脂質 19.8 食塩相当量 3.5	モウカサというサメに、たっぷりのきのこことみそマヨをのせて、ホイロ焼きにします。
21 木			白菜のミルクスープ ソルガム入りチリコンカン 糸寒天のサラダ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 寒天	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ・しめじ 白菜・にんにく キャベツ 大根	コッパパン 小麦粉 マカロニ ソルガム	ごめ油 バター オリーブ油	エネルギー 829 たんぱく質 31.6	脂質 28.5 食塩相当量 4.0	コッパパンに切り込みが入っているのは、チリコンカンははさんで、いただきます。
22 金			うすくず汁 えごま焼き きんぴらごぼう	かまぼこ 鶏肉 豆腐・卵 みそ・豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 しょうが 長ねぎ・ごぼう	ご飯 でん粉 パン粉 砂糖	ごめ油 えごま	エネルギー 750 たんぱく質 32.1	脂質 21.3 食塩相当量 3.0	鬼無里産の「えごま」を使った、「えごま焼き」です。フチフチとした食感を楽しんでください。
25 月			辛味豆腐汁 鶏ごぼうのつくね焼き ひじきの中華炒め	豚肉 豆腐 みそ・卵 鶏肉・ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ら ピーマン	玉ねぎ 白菜・ごぼう しょうが ただのこ	ご飯 パン粉 砂糖 こんにやく	ごま油 ごま	エネルギー 736 たんぱく質 31.5	脂質 21.8 食塩相当量 3.5	ひじきは、海でとれる海藻です。生のひじきは、茶色ですが、干して乾燥させることで黒くなります。
26 火			《地域食材の日献立》 キャベツ豚汁 わかさぎのから揚げ ツナと水菜の和え物	豚肉 豆腐 みそ・ツナ かつお節	牛乳 わかさぎ(魚) 青のり	にんじん 水菜	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ちやし・レモン	ご飯・でん粉 さつまもち・砂糖 じゃがいも・米粉 こんにやく	ごめ油 ごま	エネルギー 713 たんぱく質 30.4	脂質 21.4 食塩相当量 3.4	地元でとれた食材を多く使った、「地域食材の日献立」です。
27 水			きのこのサラダ 梨	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ・しめじ えのき茸・梨 エリンギ・きゅうり	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごめ油	エネルギー 788 たんぱく質 27.5	脂質 22.8 食塩相当量 2.9	梨は秋が旬の果物です。果汁が多く、シャリシャリとした食感が特徴の果物です。
28 木			ミネストローネ 変わりチキンカツ 小松菜サラダ	ベーコン 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー 小松菜	にんにく セロリ 玉ねぎ ちやし・レモン	コッパパン じゃがいも マカロニ パン粉・砂糖	ごま油 マヨネーズ オリーブ油	エネルギー 830 たんぱく質 36.9	脂質 27.5 食塩相当量 3.9	変わりチキンカツは、下味をつけた鶏肉に、パン粉をつけて、焼いて作ります。
29 金			《お月見献立》 里芋のみそ汁 凍り豆腐の肉詰め煮 梅の香和え・お月見だんご	生揚げ 豚肉・みそ 凍り豆腐 かつお節	牛乳	にんじん	枝豆・ごぼう しめじ・長ねぎ キャベツ・梅 きゅうり・ちやし	ご飯・里芋 こんにやく 白玉だんご 砂糖・でん粉	ごま	エネルギー 866 たんぱく質 37.6	脂質 25.9 食塩相当量 4.0	9月29日は「十五夜」です。調理場手作りの、お月見だんごです。



食育だより



9月



今月の目標

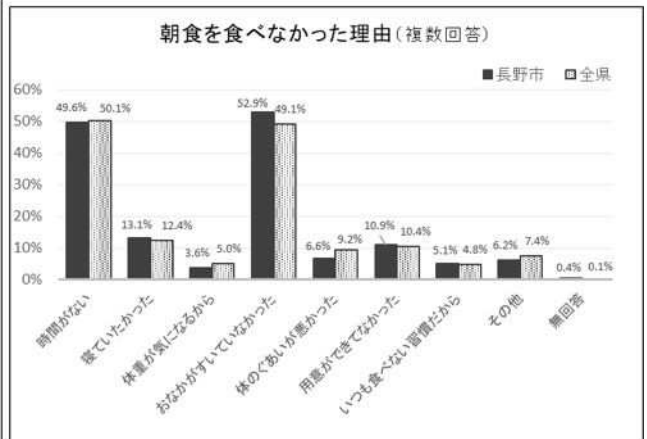
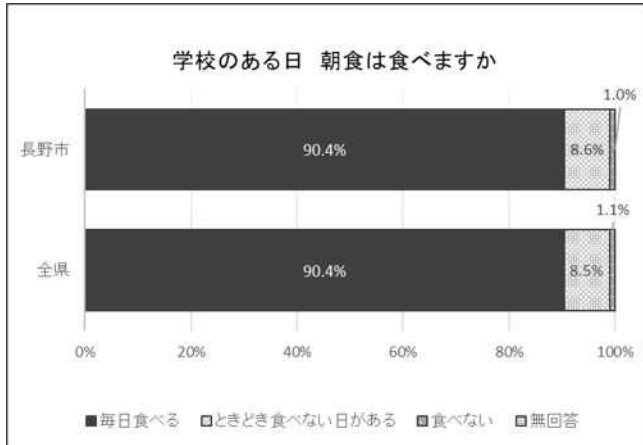
規則正しい食事をしよう

休み明けの学校生活を気持ちよくスタートできていますか？毎日元気に過ごすためには早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を見直して規則正しい生活リズムを心がけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

令和4年度「児童生徒の食に関する実態調査」の結果より ～長野市と全県平均の調査結果を比較しました～【小学5年生(現在の6年生)】

長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会では、長野県の児童生徒の食生活の課題を把握し、みんなで考えていくために3年ごとに「食に関する実態調査」を行っています。調査対象は小学校5年生と中学校2年生です。

調査対象：小学校5年生長野市内 2,864人 長野県内 15,608人
調査時期：令和4年6月15日～7月15日のうち1日



平日に毎日朝食を食べている児童は90.4%です。県平均と同じですが、前回調査(R1)と比べると0.5ポイント減少しています。

朝食を食べない理由は「時間がない」と「おなかがすいていなかった」が2大要因です。「時間がない」が3.3ポイント、「おなかがすいていなかった」が12.8ポイントR1の調査より増えています。起床時間が遅いことが朝食欠食と関連していることが考えられます。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんの効果

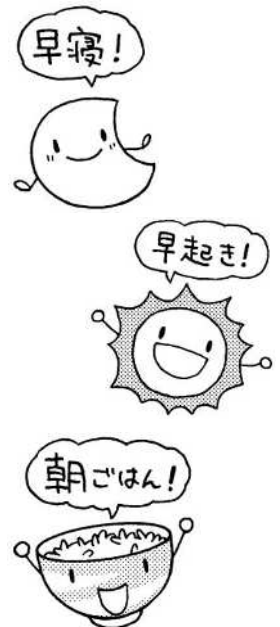
体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の動きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



食育だより



9月



こんげつ むくひょう
今月の目標

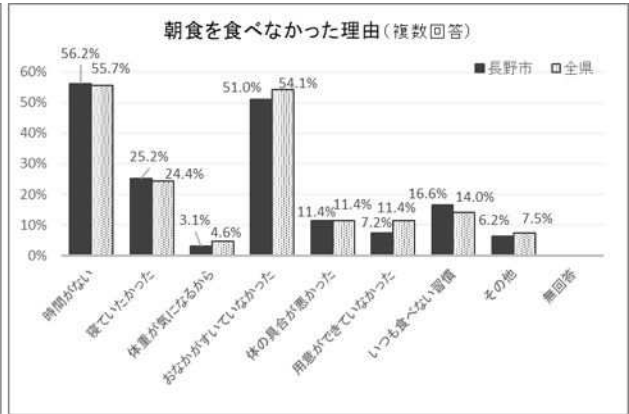
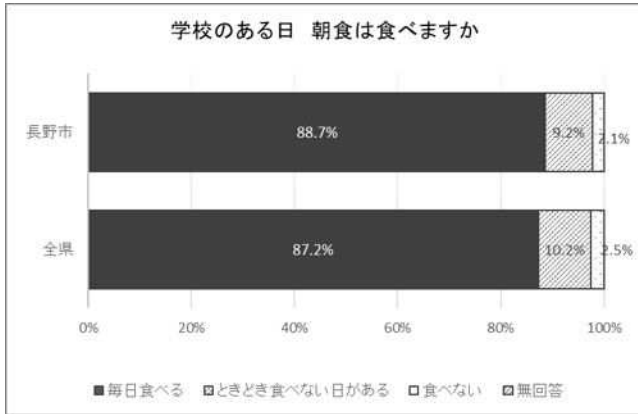
規則正しい食事をしよう

休み明けの学校生活を気持ちよくスタートできていますか？毎日元気に過ごすためには早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を見直して規則正しい生活リズムを心がけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

令和4年度「児童生徒の食に関する実態調査」の結果より ～長野市と全県平均の調査結果を比較しました～【中学2年生(現在の3年生)】

長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会では、長野県の児童生徒の食生活の課題を把握し、みんなで考えていくために3年ごとに「食に関する実態調査」を行っています。調査対象は小学校5年生と中学校2年生です。

調査対象：中学校2年生長野市内 2,564人 長野県内 14,687人
調査時期：令和4年6月15日～7月15日のうち1日



朝食を食べてこないことがある生徒が11.3%（およそ290人）いました。小学生に比べて毎日朝食を食べる割合が減少しています。

「時間がない」「おなかがすいていなかった」という理由がほとんどでした。起床時刻、就寝時刻との関連性がうかがえます。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力がかけたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。