

11月

給食だより



令和7年度

福島市東部学校給食センター

日ごとに秋も深まり、肌寒く感じられる季節となりました。秋は、魚や野菜、くだものなどのおいしい食材がたくさん収穫されます。秋の味覚を存分に楽しみ、これからの寒い冬にむけて体調を整えていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べましょう！

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが大切です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになります。他にも、規則正しい生活リズムを整えるなどのさまざまな役割を果たしています。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

ヨーグルトや果物があると、さらに良いですね！



家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

11月8日は「いい歯の日」～ 健康な歯を目指しましょう～

11月8日は
いい歯の日

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。一口で30回かむことを意識して、ご飯を食べてみませんか。



☆実習生考案！減塩スープ☆

9月、桜の聖母短期大学の学生が、栄養士になるために東部給食センターで学外実習を行いました。

福島市の取組のひとつ「適しお※」に着目し、中学生を対象に塩分量 1.0g 未満となる汁物を考案してもらいました。

11月10日「中華スープ」

11月27日「卵とトマトのキムチスープ」

給食で工夫されたスープの味を味わってください。

※ 適しお（福島市の減塩の取組）：適切な量の塩分でおいしく食べること



実習の様子です

だいすきふくしまの日

「芋煮」

「芋煮会」は福島をはじめ東北の秋の風物詩。由来はいろいろな説がありますが、山形県が発祥と言われています。芋煮とは、里芋を季節の野菜や肉とだし汁と一緒に煮込み、しょうゆやみそで味付けをした汁物の一種です。中に入る具材や味付けは地域によって異なります。

- ・山形県：しょうゆベース、牛肉
- ・宮城県：みそベース、豚肉
- ・福島県：しょうゆ&みそベース、豚肉

豚汁との違いは、里芋がメインなのか、豚肉がメインなのかの違いだそうです。