

11)給食泡より



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



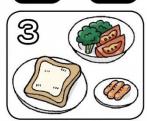
1



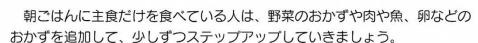




主食 + 2品



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?



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 ~

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。



11月8日は

☆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で一緒 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。