



中学校給食の  
栄養士より

# けんしょく 健食ニュース

平成28年度  
第1号



## 健康と食事に関するニュースをお知らせします

中学校給食を担当している栄養士です。これから毎月、中学生の食生活に必要なことのお知らせをしていきます。勉強や部活動をはじめ、学校生活を頑張る皆さんが、より健康に元気に頑張れるよう、正しい食生活について考えてみましょう。また、旬の食材紹介や食育クイズもありますので、ぜひ楽しみながら読んでください。



### 食生活チェック

当てはまるものにチェックをしましょう。

- 朝ごはんを毎日食べている。
- 一口30回以上かんで食べている。
- 食べるのが好き。
- 野菜の名前を10個以上言える。
- 好き嫌いが、あまりない。
- 海藻（ひじき、わかめ等）をよく食べている。
- 牛乳を毎日コップ1杯以上飲んでる。
- お箸を正しく持てる。
- 魚の骨をとって上手に食べることができる。
- 旬の食べ物を3つ以上言える。



#### →チェックが0～3個の人

まずは、食べることに興味を持ちましょう！

#### →チェックが4～7個の人

できることを増やしていきましょう！

#### →チェックが8～10個の人

今の食生活を維持できるようにがんばりましょう！

これから健食ニュースでも食生活についてお知らせしていきますので、ぜひ食生活の改善につなげてくださいね。

### 旬の食材紹介



## なす

夏から秋にかけて旬をおかえます。油と相性がよいので、いためたり、揚げたりすることでまるやかな食感を楽しむことができます。

なすの皮には、「ナスニン」というアントシアニン系の色素が含まれており、目の疲労を回復する働きがあるので、皮ごと食べるのがおすすめです。

給食では、「マーボなす」などで登場します。

### マーボなす



## 食育クイズ

### 冬瓜のくずひき



8月29日の  
給食に出ます。



とうがん 冬瓜は体によいと言われていますが、どのようによいのでしょうか。

- ①体を温める。
- ②体を冷やす。
- ③体を休ませる。

冬瓜には体の熱をとって冷やす働きがあり、暑い時期に食べるとよいとされています。②