



健康は食から！

けんしよく

健食ニュース

2019年度
第1号
京都市教育委員会
平成31年4月発行

中学校給食の栄養士が、みなさんが豊富な食体験をして、これからの食習慣に生かしてほしいと願い、お届けします。

毎月、中学生のみなさんの食生活に必要なことお知らせします。勉強や部活動をはじめ、学校生活を頑張るみなさんが、より健康で元気に頑張れるように、自分自身で、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、中学校給食を食べている人も、食べていない人も、ぜひ楽しみながら読んで、食生活に生かしてください。



中学生の食生活のポイント

① 健康な体づくりは、食事・運動・睡眠から！

一日3回の食事、適度な運動、十分な睡眠で、健康な体の土台をつくりましょう。

② 好き嫌いせず、栄養十分な食事を！

成長期の今、必要な栄養素の中には、大人より多く必要なものもあります。栄養が偏らないよう、いろいろな食べ物を食べて十分に栄養をとりましょう。

③ 給食を参考に！

給食の献立は、成長期に必要な栄養がバランスよくとれる食事の見本となっています。給食の人も、お弁当の人も、「献立表」をお手本に毎日の食事を見直してみましょう。



今、旬の食材！

さごし



50cmほどの「小さいさわら」のことを「さごし」と呼びます。さわらよりも腰の幅が狭いので、「狭腰（さごし）」と呼ばれています。1年中食べられていますが、春に美味しい魚のひとつです。体をつくるたんぱく質の他に、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。給食では、京都の伝統料理の一つの「西京焼き」や、あまからい味つけの「照り焼き」などで登場します。

5/29(水) さごしの西京焼き

食育クイズ



春が旬の食べ物のひとつに「たけのこ」があります。「であいもん」として、たけのこに合わせる、春が旬の食べ物は何でしょうか？

- ① ひじき ② こんぶ ③ わかめ

答え ③ わかめ わかめは春が旬の食べ物で、加熱すると鮮やかな緑色になります。たけのことわかめのように同じ季節が旬の食べ物で、相性が良いものを「であいもん」といいます。海の幸と山の幸を組み合わせると、互いの味や香りが引き立ち、豊かな旬の味覚を味わうことができます。給食では5月29日（水）に「若竹煮」として登場します。