

## 入学・進級 おめでとうございます!



下松市の中学校給食は、次の基本方針をふまえて「おいしく安全な学校給食」をお届けします。




～ 基本方針 ～

食生活における生徒の自主性を尊重し、中学生としての自己管理能力を高めて、「楽しく豊かなよりよい中学校給食」をめざす。

## 下松市の中学校給食を紹介します!



### <内容>

- ★ **米飯献立** 月、火、水、木曜日（週4回） 
- ★ **パン献立** 金曜日（週1回） 
- ★ **給食費** 一食305円 



各校の行事等により、家庭から弁当を持参する「弁当日」があります。

### <特徴>

- ★ **複数メニュー給食** … 給食の一部を選択する複数（セレクト）メニューです。給食に関心をもち、栄養や体調を考えて選択することで、これからの生活で自分自身の食事を管理する力を身につけることを目的に実施しています。また、卵およびアレルギー表示が必要な特定原材料の魚介類（えび・かに・あわび・いか・いくら・さけ・さば）が食物アレルギーの原因食品となる生徒に対して、複数メニューで一部対応を行っています。



どっちにしようかな?



好きな方を選ぶだけでなく、献立表のひとくちメモや、入っている食材、エネルギー（カロリー）などを見て選んでみましょう!



- ★ **地場産給食の日** … 毎月19日「食育の日」にちなんで、月1回、下松市や山口県の農水産物を積極的に活用した献立が登場します。
- ★ **体と食を考える日** … 毎週木曜日は、学期ごとのテーマに沿って食事と体の関わりについて考える日です。当日の献立には、関連した食品や料理を多く取り入れます。  
テーマ・・・(1学期)カルシウム (2学期)鉄 (3学期)食物繊維
- ★ **食事マナーの日** … 毎月1回、食事マナーを意識して食べる日です。気持ちのよい食事マナーが身に付けられるように、市内の小中学校で取り組んでいます。内容・・・はしを正しく持とう。よい姿勢で食べよう。正しい食器の置き方をしよう。
- ★ **まごわやさしい給食の日** … 体によい食べ物である下記の食材がすべて入った献立です。



ま(豆・豆製品) ご(ごま) 種実 わ(わかめ) 海藻 や(野菜) さ(魚) し(しいたけ) きのこ い(いも)

その他、「世界や日本」「行事や季節」にちなんだ料理や、小学校と同じ献立も登場します。

# 「時間栄養学」を活用しよう!



新しい学年になって半月が過ぎ、心と体にも少し疲れが現れてくる頃ではないでしょうか。

「春眠暁を覚えず」といいますが、眠くて起きるのがつらい…といった人はいませんか?現代の栄養学では、「いつ、どんなタイミングで食事をとったらいいのか」についての研究も進んできています。その知識を活用しながら、毎日、健康に過ごしましょう。

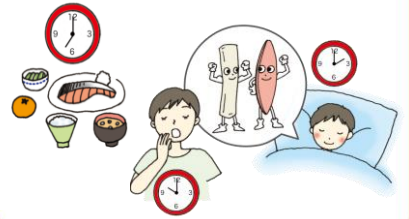
## ●体内時計って知ってる?

人間の体は1日の中であるリズムに従って活動し、それをコントロールする「体内時計」とよばれるしくみがあります。



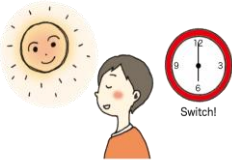
## ●時間によって体内の活動が変わる!

1日の中で体温に変化が起こるのは、この体内時計によるものです。また栄養素が体によく吸収されやすい時間や、骨や筋肉がつくられる時間があることもわかってきました。



## ●朝の光と朝ごはん 体内時計を正確に保つ!

人間の体内時計は地球の1日24時間より少し長めで、朝の光で毎日ずれを調整しています。朝ごはんもこの体内時計を正確に保つためにも重要な役割を果たしています。



## ●朝ごはんの栄養バランスも大切!

朝ごはんは、栄養バランスのとれたものにすることも大切です。家庭科で学習したことを生活に生かしましょう。



## ●朝ごはんと学力

朝ごはんをしっかり食べる生徒は、午前中から頭がしっかりはたります。食べていない生徒と比べ、教科の別なく学力テストの得点が高い傾向もありました。



## ●寝る直前には 食べるのを控えよう!

体内に脂肪をためるはたつきは深夜に活発になります。さらに寝る前に間食をとると、翌日の朝ごはんが食べられなくなってしまい、健康的な生活リズムを崩す原因にもなります。



## ♪朝食におすすめ野菜料理レシピ♪

## 作ってみよう!

### もやしとツナのソテー

材料：4人分		1人分約78Kcal	
ツナ缶詰	80g	塩	少々
もやし	200g	こしょう	少々
コーン缶詰	60g	油	小さじ1
コンソメ	小さじ1/2		

#### 作り方

- ① フライパンに油を熱し、もやしを炒める。
- ② ツナ、コーンを加えて炒める。
- ③ コンソメ、塩、こしょうで調味する。



簡単、早い、安い!忙しい朝でも包丁、まな板がなくても、フライパン1つで、素早く調理できます。  
(調理開始から3分で完成!!)  
材料は無駄なく使い切ることができ、低価格でできます。

### ピーマンのじゃこ炒め

材料：4人分		1人分約26Kcal	
ピーマン	150g	サラダ油	小さじ1
にんじん	50g	しょうゆ	小さじ1
しらす干し	5g	こしょう	少々

#### 作り方

- ① ピーマンは細切り、にんじんも同じくらいの細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ピーマンとにんじんを炒める。
- ③ 火が通ってきたら、しらす干しを加えて調味する。



忙しい朝に、手軽に作れます。  
ピーマンは、繊維に沿って細く切ると、苦みを感じにくくなるので、ピーマンが苦手な人でも食べやすくなります。

毎日の給食写真や献立表・ひとくちメモを下松市のホームページに掲載しています。

ご家庭のメニューなどの参考にしてくださいね。

《アクセス方法》 下松市ホームページ→子育て・教育→学校・教育(小学校以上)→学校給食について→中学校給食について