



給食だより

令和8年度 6月号

習志野市立第一中学校

今月は体育祭や定期試験、総体に向けて全力で取り組む季節がやってきました。毎日元気に過ごすためには、朝・昼・夕の食事をしっかり食べることが大切です。好き嫌いをなくバランスよく食べて体調を整えましょう。また、6月15日は千葉県民の日です。千葉県の自然や食べ物など、地域の魅力にもぜひ目を向けてみてください。

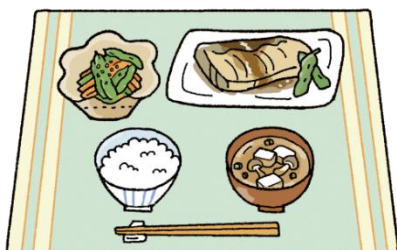
体育祭で力を出すために

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで食卓にいろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

体をつくる
栄養素が豊富な

肉



肉は、良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液や内臓などの体の組織をつくるもとになるため、成長期に大切な栄養素です。牛肉は、赤身の部分に鉄を多く含み、豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB₁を多く含みます。とりのむね肉には、抗酸化作用や抗疲労効果があるイミダゾールジペプチドが多く含まれています。

朝ごはんは大切なエネルギー源



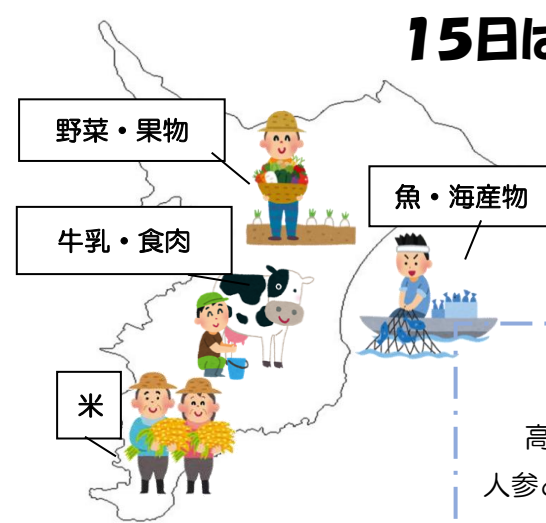
朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っ

- ◆ ているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べるこ
- ◆ とで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネ
- ◆ ルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間に
- ◆ ゆとりを持つことが大切です。

- ◆ 朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。
- ◆ 普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。



15日は千葉県民の日



三方を海に囲まれ、広大な平野が広がる千葉県は、農業・漁業ともに全国でトップクラスです。10日は千葉県産を多く使用した給食にしました。千葉の恵みに感謝し、美味しくいただきます。

10日の献立

高津のとり飯 ・ 千葉県野菜の味噌汁 ・ ぎせい豆腐
人参とツナのサラダ ・ 習志野市花“あじさい”風ゼリー

図書×給食

今月から図書室とのコラボで本に登場する料理を提供する「物語給食」を実施します。2日は『ルパン三世 カリオストロの城』より「ミートボールスパゲッティ」、22日は『放課後の厨房男子』より「生姜のきいた伝統の豚汁」を作ります。給食を食べて、より本の世界観に浸ってみませんか。学校司書の魚路先生おすすめ本の中から1冊紹介します。

22日	『放課後の厨房男子』	幻冬舎
	生姜のきいた伝統の豚汁	秋川滝美 913頁

通称・包丁部、いわゆる料理部は、運動部が盛んな男子校において弱小部。存続の危機に直面する中、抜群の料理の腕を誇る部長・翔平と、イケメンで話術に長ける副部長・颯太に挟まれて、元陸上部で今や包丁部エースの大地がいよいよ新入生勧誘に乗り出します。

がっつり飯と伝統の豚汁に魅せられた男子高校生の食欲爆上がりストーリー。

