

食育だより 10月

令和7年度 第6号
柏市立南部中学校
栄養士 阿部

さわやかな秋風に高く澄んだ空、ようやく秋の気配を感じるようになりました。

秋といえば「実りの秋」、給食では柏市産の新米に切り替わり、おいしい新米と旬の食材を取り入れた献立で秋の訪れを感じています。

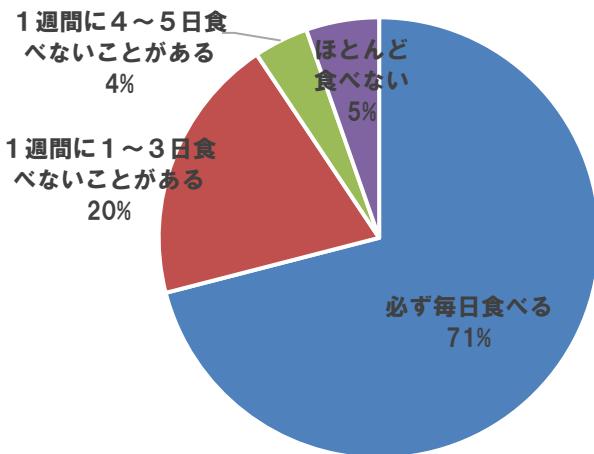
これから時期は、1日の気温差が大きく体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事としっかり休養をとり、体調管理を心がけましょう。

朝食を毎日食べていますか？

全校生徒を対象に「朝食欠食状況調査」を行いました。

	1年生	2年生	3年生
必ず毎日食べる	81%	73%	60%
1週間に1～3日食べないことがある	13%	13%	31%
1週間に4～5日食べないことがある	2%	6%	4%
ほとんど食べない	4%	8%	5%

令和7年度 全校生徒



約30%の生徒が「朝食を毎日食べていない」「ほとんど食べない」という現状でした。

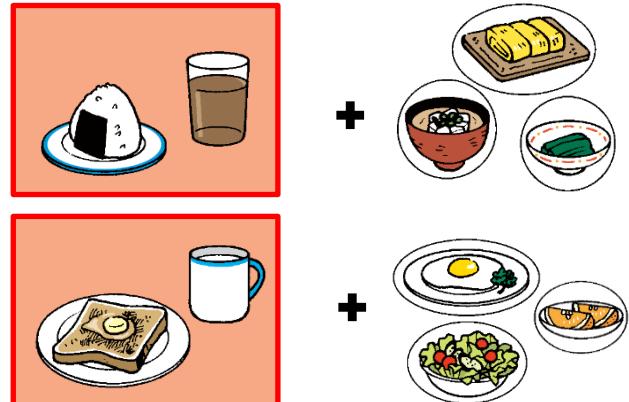
朝食を毎日食べている児童生徒の割合
柏市 85%
南部中 71%

今年度の「朝食欠食状況調査」の結果では、「必ず毎日食べる」と回答した生徒は71%という結果でした。朝食は1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝食しっかり食べて登校しましょう。

いつもの朝食にプラス1品

朝起きたばかりの脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、朝食を食べてエネルギーを補給する必要があります。

朝は忙しく単品で済ませてしまうこともあると思いますが、簡単なものでよいのでいつもの朝食にプラス1品で栄養を補いましょう。





スポーツと食事



10月は、体育祭、部活動の大会、東葛駅伝などスポーツイベントが目白押しです。本番でよいパフォーマンスができる体を作るためには、トレーニングと同じくらい食事も大切です。



Q. ふだんの食生活で気をつけることは。

A. スポーツをしている人は、運動時にエネルギーと鉄をたくさん消費するため、貧血になりやすいです。バランスのよい食事でエネルギーをしっかり補い、鉄分を多く含む食品（レバー・鰹・納豆・小松菜・あさり）を多く摂るようにしましょう。



Q. 運動後の疲労を早く回復させる食事とは。

A. 運動後の疲労回復におすすめの食品は、たんぱく質が豊富な鶏肉、魚、豆類です。これらは筋肉の修復を助け、運動後の回復を促進します。さらに、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物も必要です。ストレスを軽減し、免疫力を高める効果があります。



Q. 試合や大会前に効果的な食事とは。

A. 前日は、エネルギー源となる炭水化物（ごはん・パン・麺類）をしっかり摂ることが大切です。試合前は緊張感が高まりストレスがかかります。胃腸にストレスがかかると消化機能が低下するので、油を多く使った料理や刺身や寿司などの生ものは控えるようにしましょう。



Q. スポーツを取り組む成長期の食事とは。

A. 運動で使うエネルギーだけでなく、成長に必要なエネルギーと栄養素もしっかり摂ることが大切です。必要な栄養が摂れていないと、疲れやすくなったり、けがをしやすくなったりします。好き嫌いせずバランスよく食べましょう。

『きのこのお山スープ』

きのこのスープの器にパイシートをかぶせてオーブンで焼きます。



【材料】4人分

・小麦粉	大さじ2
・バター	20g
・牛乳	400cc
・ベーコン	100g
・玉ねぎ	1個
・しめじ	1袋
・えのき茸	1袋
・だし汁	200cc
・塩	小さじ1
・こしょう	少々
・冷凍パイシート	4枚

【作り方】

- 1 ベーコン、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。
- 2 鍋にバターを弱火にかけ、玉ねぎとベーコンを炒める。
- 3 玉ねぎがしんなりしたら、小麦粉を振り入れて炒め、牛乳を加えてよく混ぜる。
- 4 とろみがついたら、だし汁ときのこ類を加えて煮る。
- 5 塩、こしょうで味を調整、耐熱の器に6分目まで入れる。
- 6 器のうちに小麦粉のりを塗る。（小麦粉と水を混ぜる。分量外）
- 7 器にパイシートをかぶせ、はがれないように軽く押さえる。
- 8 200℃のオーブンで12～15分ほど焼く。
(パイシートがふくらみ、きつね色になるまで)