



# ランチタイム10月号



R7 Oct. 白山市立鶴来中学校

秋を感じる季節となりました。気温も落ち着き過ぎやすくなりましたが、夏の疲れが出てくる時期でもあります。バランスのとれた食事と十分な休養を心がけ、ゆとりのある生活を送りましょう。



## 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは  
学力・体力UP!!

### 記憶力・集中力を高めて学力UP

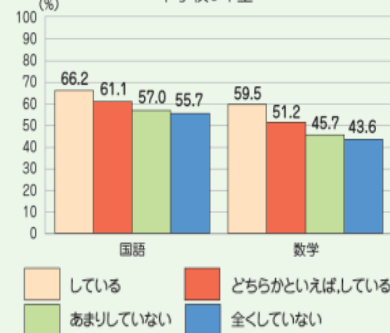
炭水化物でエネルギーを補給することで脳が活性化します。  
よく噛むことで脳の血流もよくなります。  
イライラの解消にもなります。

### 元気な体で体力UP

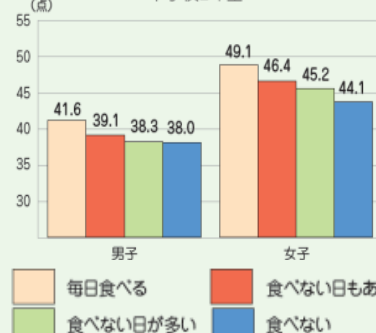
体温を上げて体を動きやすくします。  
たんぱく質の多い食品は筋肉や臓器を作ります。

### 【 朝ごはんを食べることと学力・体力の関係 】

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係  
中学校3年生



朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係  
中学校2年生



出典：農林水産省 HP

## 朝ごはんをレベルアップ!!

主食を食べる習慣がついたら、たんぱく質をプラスしましょう。

レベル0 食べていない  
まずは食べる習慣を!!

レベル1 主食



まずは、ごはんやパンなどエネルギー源になる炭水化物を食べましょう。

レベル2 主食+1品

パンにハムや野菜をはさむ。  
チーズトーストにする。



主食に具沢山のみそ汁やスープをプラスする。



おにぎりに鮭やツナなど具を入れる。

納豆やたまご、ウィンナーなどをプラスする。



ヨーグルトなどの乳製品やビタミンたっぷりのフルーツをプラスする。

レベル3 主食+2品以上



ごはんやパンなどの主食に、卵や肉、魚、大豆などを使った主菜、サラダやフルーツなどの副菜、みそ汁スープなどの汁物をそろえましょう。

栄養バッチリで学力・体力UPです!!



## 10月の給食より



### ◇17日…世界ジオパーク給食 …「隠岐ジオパーク(島根県)」

隠岐諸島は、島前3島と島後1島の有人島と、その他多数の無人島で構成されています。松江市は「おでんの街」として知られています。祭りでおでんの具がなくなり、うどんを入れたところ好評だったことが松江おでんのはじまりと言われています。

給食では、島根県の特産であるトビウオの出汁が効いた松江おでんが登場します。

### ◇21日…お話給食…「タスキメシ」

陸上の名門高校で長距離選手として活躍していた早馬は、足に大けがを負い、長くりハビリに励んでいた。しかし、たった一人の料理研究部として活躍する都と出会い、徐々に料理に没頭するようになる。

10月22日に行われる白山野々市新人駅伝大会に出場する生徒達に頑張れ!のエールを込めてお話に登場する料理を再現します。

