

今月のめあて 朝ごはんを食べよう!

令和4年10月～11月に小千谷市立の小学生、中学生に生活習慣に関するアンケート調査を実施しました。

その中で、「朝ごはんを毎日食べる子」の割合は小学生で92.5%、中学生で83.5%でした。特に、中学生が年々減少しています。



食べて・動いて・よく寝よう

小千谷市では、「食べて・動いて・よく寝よう」をスローガンに、子どもたちの生活リズム向上のために取り組んでいます。

朝ごはんを食べることは、生活リズムを整えるためにも大切です。朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養を補給し、体温を上げて脳や体を目覚めさせて活動できる状態に切り替えます。食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていきましょう。



朝ごはんステップアップ



<p>ホップ (主食のみ)</p> <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p>ステップ (主食+1品)</p> <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p>ジャンプ (バランスを考える)</p> <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を具たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>
---	---	---

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>キャベツ ソテー / ポテト コロッケ</p> <p>ごはん / チゲ豚汁</p> <p>659kcal/21.0g/2.4g 780kcal/24.5g/2.9g 805kcal/25.1g/2.9g</p>	<p>2</p> <p>給食なし</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p> <p>小:1種干-/たんぱく質/食塩相当量 中:1種干-/たんぱく質/食塩相当量 高:1種干-/たんぱく質/食塩相当量</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p> <p>基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 830kcal/34.2g/2.5g未満 基準値 860kcal/35.5g/2.5g未満</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>
<p>8</p> <p>子どもの日デザート</p> <p>ひじきの ごまネーズサラダ</p> <p>チキン ライス / ワンタン スープ</p> <p>659kcal/21.8g/2.6g 778kcal/25.6g/3.1g 803kcal/26.2g/3.1g</p>	<p>9</p> <p>しょうゆ / 焼きししゃも (2尾)</p> <p>ごはん / 根菜の ごま汁</p> <p>639kcal/29.3g/1.9g 749kcal/32.7g/2.1g 874kcal/33.3g/2.1g</p>	<p>10</p> <p>ひじきと 豆腐の 大豆の炒り煮 / 松風焼き</p> <p>ごはん / みそ汁</p> <p>654kcal/25.1g/2.2g 778kcal/29.1g/2.8g 803kcal/29.7g/2.8g</p>	<p>11</p> <p>ゆで野菜 / ウィンナー</p> <p>かぼちゃ ポタージュ</p> <p>716kcal/29.7g/3.7g 835kcal/34.7g/4.5g 835kcal/34.3g/4.5g</p>	<p>12</p> <p>おなか サラダ / 鉄火みそ</p> <p>ごはん / じゃがいもの そぼろ煮</p> <p>681kcal/23.2g/2.1g 814kcal/27.7g/2.4g 839kcal/28.3g/2.4g</p>
<p>15</p> <p>ロースト / 豚肉の ジンジャー炒め</p> <p>ごはん / もずくと 卵のスープ</p> <p>642kcal/26.6g/1.8g 766kcal/31.6g/2.2g 791kcal/32.2g/2.2g</p>	<p>16</p> <p>オレンジ / 海藻サラダ</p> <p>和風カレーライス (麦ごはん)</p> <p>683kcal/21.4g/2.5g 819kcal/24.9g/3.1g 825kcal/25.5g/3.1g</p>	<p>17</p> <p>和風マカロニ / いわしの サラダ / さんが焼き みそだれかけ</p> <p>ごはん / わかたけ スープ</p> <p>638kcal/26.3g/2.8g 761kcal/31.4g/3.3g 786kcal/32.0g/3.3g</p>	<p>18</p> <p>きゅうり / ナムル / ポテトの チーズ焼き</p> <p>みそラーメン スープ</p> <p>685kcal/28.4g/2.8g 816kcal/33.3g/3.1g 816kcal/33.3g/3.1g</p>	<p>19</p> <p>きりざい / 車麩の 揚げ煮 2個</p> <p>ごはん / 生揚げと 小松菜の スープ</p> <p>643kcal/22.1g/1.7g 770kcal/25.7g/2.0g 795kcal/26.3g/2.0g</p>
<p>22</p> <p>豆乳プリン</p> <p>山菜 / きんぴら丼 (麦ごはん) / 白玉 スープ</p> <p>653kcal/23.5g/1.7g 784kcal/27.8g/1.9g 809kcal/28.4g/1.9g</p>	<p>23</p> <p>カレー / おひたし / さばの 生姜煮</p> <p>ごはん / みそ汁</p> <p>666kcal/29.9g/2.4g 770kcal/32.6g/2.8g 795kcal/33.2g/2.8g</p>	<p>24</p> <p>もやし / ナムル / 春巻き</p> <p>ごはん / マーボー 豆腐</p> <p>708kcal/24.5g/2.7g 826kcal/28.5g/3.4g 851kcal/29.1g/3.4g</p>	<p>25</p> <p>だいこん / サラダ / ちくわの 磯辺揚げ</p> <p>鶏南蛮汁</p> <p>693kcal/26.2g/2.9g 861kcal/32.3g/3.9g 886kcal/32.9g/3.9g</p>	<p>26</p> <p>きゅうり / 即席漬 / 生揚げの豚肉の みそ炒め</p> <p>ごはん / ぎょうざ スープ</p> <p>659kcal/25.6g/2.4g 793kcal/30.5g/2.9g 818kcal/31.6g/2.9g</p>
<p>29</p> <p>浅漬け / レバーと ポテトの揚げ煮</p> <p>ごはん / レタスと 卵のスープ</p> <p>702kcal/23.4g/2.0g 844kcal/27.6g/2.2g 869kcal/28.2g/2.2g</p>	<p>30</p> <p>ポテト / サラダ / ひじきとツナの 佃煮</p> <p>ごはん / ほうとう汁</p> <p>636kcal/22.6g/1.8g 754kcal/26.3g/2.1g 779kcal/26.9g/2.1g</p>	<p>31</p> <p>ポテトの きんぴら / たらもの 若草焼き</p> <p>ごはん / わかめスープ</p> <p>627kcal/20.1g/2.0g 746kcal/23.6g/2.4g 781kcal/24.2g/2.4g</p>	<p>給食メニュー☆つくってみませんか!</p> <p>【ひじきとツナの佃煮】白いごはんに合う!</p> <p>材料(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 乾燥ひじき 10g ツナ缶 1缶(70g) 酒 小さじ2 砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ2 白いりごま 小さじ1 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ひじきは水で戻した後、水洗いしてザルで水をよく切ります。 ②調味料を煮立てて、①のひじきを入れて味をさせます。 ③ツナ缶を入れます。 ④白いりごまを入れます。 <p>※分量は給食での一人分をもとにしています。目安としてお考えください。</p>	