

もぐもぐパクパク

5月

令和7年5月14日 海老名市教育委員会「食育のおたより」No.43

5月になり、暑くなる日が多くなってきました。水分補給をしっかりとしましょう。目安としては「1時間がたったら1回飲む」というようにすると良いでしょう。授業中は、先生の指示や許可で飲むときもあります。休日は自分で意識をして飲むようにしましょう。水分をしっかりとって体の調子を整えていくことが大切です。

今月のテーマ：朝ごはんを食べよう！

みなさんは、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは午前中に活動するためのエネルギーになります。朝ごはんを食べないと、午前中からぼーっとしたり、イライラしたり、眠たくなったりすることがあります。体質や生活リズムにもよりますが、何か少しでも食べると、体の中が動き出すことができるので食べてきましょう。



○まずは簡単な朝食からトライ！！



朝食を食べたほうがよいのはわかるけれど時間がないという人は、おにぎり1個とヨーグルトを食べてみることからはじめませんか？次は、みそ汁などを追加してみましょう。さらに、主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事へと、ステップアップしていけるとよいですね。

朝は食欲がないという人は、起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで胃を目覚めさせるのがおすすめです。

(農林水産省：みんなの食育より)

もぐもぐパクパクの右側のページでは、栄養素の働きなどについて紹介しています。

献立表には、献立名、材料名、栄養価のほかにも毎日の献立内容に関わる様々な栄養素や食品についての情報、食材の産地などを記載しています。もぐもぐパクパクと併せて献立表もぜひご覧ください。

【献立表】下の表は、中学校給食の献立表になりますが、小学校給食も同様です。

日・曜	献立名	材 料 名				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩相当量 g
		主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)				
月	牛乳 ごはん 肉じゃが 水	ごはん じゃがいも、まぐろ、油 さとう、めんどう	牛乳 しそひじき ふたじく オムレツ	たまねぎ、にんじん、いんげん、ごぼう、こんにゃく きのこ、だし、ねぎ	しょう油、みりん しょう油、酒	814	28.5	20.1	2.7

栄養素の働き～エネルギーのもとになる炭水化物～

炭水化物は、五大栄養素の一つで、体を元気に動かすためのエネルギーのもとになる大切な栄養素です。糖質と食物繊維を合わせた呼び方が炭水化物であり、主に糖質がエネルギーのもととなります。糖質に含まれる、ブドウ糖は、脳の主要なエネルギー源となり脳や神経系の活動を支えています。勉強や運動に集中するために欠かせない栄養素です。

エネルギーのもとになる栄養素は、炭水化物の他にも脂質、たんぱく質がありますが、摂取エネルギーの60%程度を炭水化物からとりましょう。学校給食では、学校給食摂取基準をもとに、摂取エネルギーの50～67%を取り入れています。炭水化物が多く含まれている食品は、米、パン、めんなどの穀類、いも類、砂糖などがあります。元気に過ごすためには、主食となる穀類をしっかりと食べることが大切です。



炭水化物を多く含む食べ物

食べ物の旬

食べ物には、1年の中でもおいしく、栄養素が豊富で、たくさんとれる時期である「旬」があります。様々な食品が、旬に限らず1年中流通していますが、旬の時期は収穫・漁獲量が多いため、新鮮な“とれたての味”を比較的安価に購入することができます。今月旬を迎える食材を紹介します。

かつお



初かつお：4月～5月に旬を迎えます。脂質が少ないのが特徴です。
戻りかつお：8月～9月に旬を迎えます。初かつおに比べて脂がのっています。

きゃべつ



季節ごとに冬きゃべつ、春きゃべつ、夏(夏秋)きゃべつと呼ばれます。地域や時期によって異なる特徴を持つきゃべつの品種を使い分けて栽培する「産地リレー」を行っているため、1年を通してきゃべつを食べることができます。4月から6月に収穫する春きゃべつは、葉が柔らかく生食に向いています。

今月の学校給食では、旬を迎える鯖(さわら)、新じゃがいも、新玉ねぎと海老名産の春きゃべつ、トマト、にら、レタスを使用予定です。