

給食・食育だより

No. 9

令和7年2月3日
南相馬市立小高中学校



1月24日～30日は

全国学校給食週間でした

全国学校給食週間では「世界の味を楽しもう」をテーマに、日本や世界各国の料理が献立に登場しました。日本の献立が出された1月27日には、自分でおにぎりを握り、のりを巻いて食べました。自分で一手間かけることで、楽しくおいしい給食の時間となりましたね。具材を変えて自宅でも握ってみましょう。



〈日本の献立〉



〈中国の献立〉



〈アメリカの献立〉



捕食におすすめ！自宅でおにぎりをつくろう！



□ おやつを見直そう 🍌 🍌

おやつとは「捕食」のことです。補食の主な目的は、エネルギー不足&栄養不足の予防です。栄養の不足は、疲労や体力低下、筋力の衰え、集中力の低下などを引き起こす一因となります。その結果、運動や勉強のパフォーマンスを低下させる恐れもあるといわれています。

「おやつ」と聞くとつい、スナックやチョコなどのお菓子を想像しがちですが、糖分の取り過ぎは、肥満やむし歯など生活習慣病を引き起こすため注意が必要です。小腹が空いたときは「補食」を意識して必要なエネルギーと栄養を補給してみてください。

□ 捕食におにぎりがおすすめの理由

◇ 具材の工夫で栄養を調節できる！

おにぎりは炭水化物豊富なお米で作られるので、エネルギー補給にぴったりです。そのうえ、具材の選び方によってタンパク質やミネラルなどの栄養をしっかりと取り入れられます。

補食は炭水化物を中心に、筋肉を作るタンパク質やカルシウムなどのミネラル、疲労回復に効果的なビタミンなどをバランス良く取り入れるのが理想的なので、具材をアレンジできるおにぎりは補食にぴったりなのです。

□ 捕食おすすめのおにぎりメニュー

✿ 鮭シソチーズおにぎり 🍣

鮭は焼いてほぐし、ご飯と細かく切ったチーズ、シソと混ぜます。ビタミン類とタンパク質が豊富な鮭と、タンパク質、ミネラル、ビタミンが豊富でお腹の調子も整えるチーズ、ビタミンKやビタミンB、カルシウムなどを含むシソの組み合わせ。栄養たっぷりで、色鮮やかなので食欲がそえられるおにぎりです。白ごまを入れるとさらに美味しくなります。

✿ 枝豆と塩こんぶのおにぎり 🍣

色鮮やかな枝豆がかわいいおにぎりです。枝豆は、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で栄養価が高く、タンパク質の質が良いことでも知られています。塩こんぶもミネラル豊富な海藻です。

塩こんぶの塩気だけで十分美味しいので、味付けや調味料は無しでOKなので簡単に作れます。

