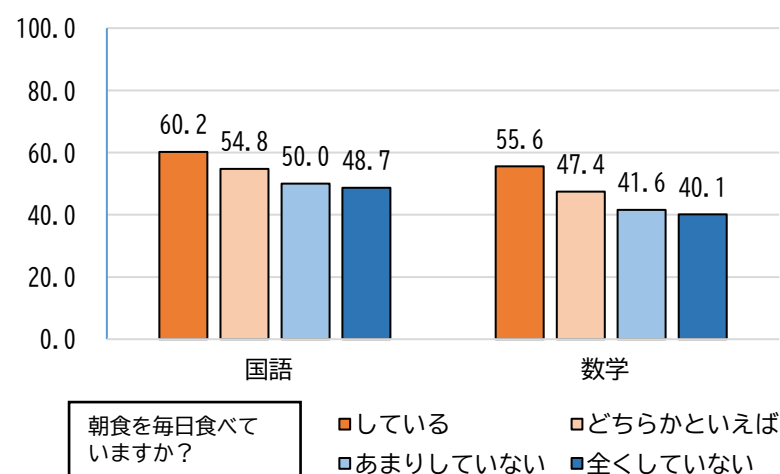




まだまだ、暑い日も続きますが、秋らしく過ごしやすい日々が少しずつ増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので、しっかり食べて体力をつけましょう。

朝ごはんを食べると、テストの結果がよい？！

朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係
(令和7年度「全国学力・学習状況調査より」)



グラフの結果から...



朝ごはんを**毎日**食べている人
➡どの教科でも、
テストの平均点が高い！

それだけでなく、同様に、
体力テストの合計点も高い
こともわかっています。

朝ごはんに1品プラスしよう！

「朝ごはんを食べている」といっても、「飲み物」だけだったり、「菓子パンだけ」、「ふりかけごはんだけ」など**1品だけだったりしていませんか？**今の朝ごはんに**1品プラス**してバランスの良い朝ごはんを目指そう！

《1品プラスの工夫》

- きのうの「夕飯の残り」を食べる。
- 「牛乳」や「くだもの」など

そのまま食べられるものををプラスする。

- 「ゆで卵」、「目玉焼き」など

かんたんなものをつくる。



中学生が1日に必要な
およそのエネルギー量

(消費するエネルギー量)

男子:約 2500kcal
女子:約 2300kcal

そのうち給食のエネルギー量は
約 800kcal です！



給食ぐらいの量を
ちょうど3食食べると、
十分なエネルギーが
補給できる㍻！

10月の献立について

☆9日(木) 鶏ちゃん焼き(岐阜県)

「鶏ちゃん」と書いて「けいちゃん」と読みます。肉が手に入りにくかった時代に家庭で飼っている卵を産まなくなった鶏を貴重なタンパク質源として食べていたことが始まりです。鶏肉をたれに漬けこんで野菜などと焼いたり炒めたりした料理です。

☆9日(木) すったて汁(岐阜県)

ゆでた大豆をすりつぶしたものを「すったて」と言います。味噌汁に「すったて」を入れた料理です。

☆15日(水) ジョロフライス(ガーナ共和国)

鶏肉や香辛料を使ったトマト味のご飯で、アフリカ流のピラフともいわれてるそうです。

☆15日(水) ムルギーヤ(エジプト)

ムルギーヤとはアラビア語でモロヘイヤのこと。エジプトではこのスープをご飯にかけて食べるそうです。

☆16日(木) ギザドデボーヨ(コロンビア)

鶏肉のトマト煮をご飯にかけた料理です。クミンやパプリカパウダーなどのスパイスと煮込みます。

☆16日(木) セビーチェ(ペルー)

海鮮入りマリネです。さっぱりしたドレッシングが特徴です。五中ではいかを使用します。

☆16日(木) ボンデケージョ(ブラジル)

もちもちとした香ばしいパンで、有名ドーナツ店の商品の由来にもなっている料理です。本来はタピオカ粉を使いますが、五中では白玉粉を使います。

☆17日(金) ほうとう(山梨県)

味噌味のかぼちゃが入った汁に平たいほうとう麺を使っているのが特徴です。武田信玄公が自ら「伝家の宝刀」で、麺を切ったことから宝刀→「ほうとう」という名がついたという説があります。

本当の「diet(ダイエット)」知っていますか？

「ダイエット」という言葉を聞き、どういう意味をイメージしますか？
体重を減らす、食事を制限する、体を細くする...などのイメージが浮かぶかもしれませんが、しかし、英語でいう「diet(ダイエット)」はこの意味ではありません！！

” diet(ダイエット) ” の意味とは??

×→やせる、減量する

◎→健康になるための食事

成長期=成長した分体重は増えるのが普通！

「太った」わけじゃない！

成長期は筋肉や骨などが大きくなった分、体重が増えます。これは成長であり、「太った」わけではありません。「太る」とは余分な脂肪がつくことです。

つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません！

「食べたなら太る...」「あまり運動してないから食べすぎかも...」なんて思っている人もいるかもしれませんが、しかし、中学校生活を毎日元気に送っているみなさんは往復の登校や毎日6時間の勉強で脳を長い時間フル回転させたり、学校内での移動、体育などでの運動、部活...などなど、学校生活を普通に送るだけでもたくさんのエネルギーを消費しています。

そのため、給食の量ぐらいの食事を3食とるだけでは太りません！食事を減らすと成長に必要な栄養素も不足します。本当に食事を減らす必要があるのか…改めて考えてみてください。

そして、正しい“ダイエット”を心がけて健康な中学生を目指してください！