

令和5年度・食育の日のテーマ

「食と健康」

「頭いい食事」



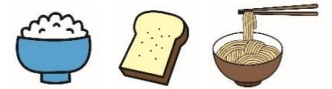
毎月19日は
食育の日



頭の働きをよくするためには、様々な栄養素が必要といわれています。頭いい食べ物を毎日の食事にとり入れて、頭も体も元気に過ごしましょう。

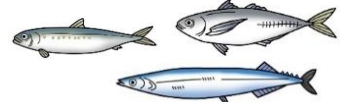
頭いいおすすめの栄養素・食品

脳のエネルギー源 フドウ糖



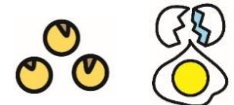
脳は体重の2パーセントほどの重さしかありませんが、体に必要な全エネルギーの約20パーセントも使っています。ごはんやパン、麺などの炭水化物は、体内で分解されるとブドウ糖になり、脳のエネルギー源となります。ブドウ糖は体に蓄えることがほとんどできないため、食事からとる必要があります。

脳の発達や機能を高める



DHA（ドコサヘキサエン酸）は、不飽和脂肪酸の一種で、いわしやさば、さんまなどの青魚に多く含まれます。脳と神経細胞の働きに関わり、学習力や記憶力の維持に必要な栄養素です。体内で合成することができないため、食事からとる必要があります。

記憶力を高める レシチン



レシチンは、大豆や卵に多い成分で、記憶力や集中力を高め、精神を安定させる働きがあります。

集中力をアップする ビタミンB12



ビタミンB12は、レバーや青魚、かきやしじみなどの貝類に多く含まれ、脳の老化防止や学習能力を向上させる働きがあります。

脳の働きを活発にする ビタミンE



ビタミンEは、うなぎやアーモンドなどのナッツ類などに多く含まれます。血行をよくし、脳の機能低下を防ぎます。

～ 頭いい食事の仕方 ～

〇3食バランスよく食べよう

何かひとつの食品だけを食べても、効果は期待できません。頭の健康のためには、バランスのよい食事を心がけましょう。



〇よくかんで食べよう

よくかみ、あごを動かすことで、脳の血流がよくなり、脳の働きが活発になります。また、食べ物の歯ごたえや風味、味が脳に伝わり、脳に刺激を与えます。

1月の献立より

さばの竜田揚げ



材料（4人分）

- ・さば切り身 … 4切
- ・しょうが … 1かけ
- ・しょうゆ … 大さじ1/2
- ・酒 … 小さじ1
- ・でん粉 … 適量
- ・揚げ油 … 適量

作り方

- ① しょうがは、すりおろす。
- ② さばに①としょうゆ、酒で下味をつける。
- ③ ②にてん粉をまぶし、油で揚げる。



栄養満点の魚です。
ぜひご家庭でも作ってみてください。



日	曜	献立	1人分 kcal	たん白質 g	脂質 g
10	水	牛乳 ごはん 七草ふりかけ 五目うどん ひじきサラダ 行事食:春の七草	703	24.0	19.7
11	木	牛乳 ごはん きびなごのフライ 昆布あえ 沢煮椀	702	23.1	20.9
12	金	牛乳 ごはん のしどり 紅白なます 白玉雑煮 さつまポテト 世界の料理(日本):雑煮	809	27.1	18.6
15	月	牛乳 ごはん 魚の照り焼き 酢みそあえ 水炊き 郷土料理(福岡):水炊き	709	31.3	17.9
16	火	牛乳 麦ごはん 鶏肉のから揚げ さっぱりあえ すまし汁	727	29.7	21.2
17	水	牛乳 麦ごはん おむすびの具(梅干し・かなぎ佃煮・焼きのり) 切り干し大根の炒め煮 豚汁 みかん 防災とボランティアの日	749	23.6	15.1
18	木	牛乳 コッペパン ポークシチュー アーモンドあえ	751	30.8	26.0
19	金	牛乳 麦ごはん さばの竜田揚げ かつお菜のおひたし 根菜のみそ汁 食育の日:頭いい食事	705	22.9	20.9
22	月	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜のごまあえ けんちん汁	730	26.2	19.8
23	火	牛乳 黒糖パン キャベツのスパゲティ 大根とほうれん草のサラダ	822	29.2	28.3
24	水	牛乳 弥生赤飯 筑前煮 春雨汁 みかん 学校給食週間 給食に関わっている 人に感謝しよう 給食記念日	720	21.3	12.9
25	木	牛乳 麦ごはん プルコギ ワンタンスープ ヨーグルト 世界の料理(韓国) プルコギ	759	27.1	17.2
26	金	牛乳 麦ごはん チキンカレー 茎わかめのサラダ	775	22.7	22.4
29	月	牛乳 麦ごはん すき焼き ツナとキャベツのサラダ	765	29.2	23.4
30	火	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 しらすあえ 世界の料理(中国):マーボー豆腐	784	35.1	25.1
31	水	牛乳 ワンローフパン いちごミックスジャム 魚のムニエル きのコソテー かぶと白菜のチャウダー	718	31.9	23.7

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。