

第3号

令和8年度 清水町栄養士研修会

※スピネッチとは、英語でほうれん草のことです。おたよりの名前に、栄養たっぷりのほうれん草の名前をもらいました。

お月見 十五夜・十三夜

秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は一年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2026年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。

十五夜の行事食

月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



【しずおかの食べ物】 せん茶

静岡のせん茶は、豊かな香りと深い味わいが特徴です。生の葉っぱを蒸してから、何度も揉んで最後に乾燥させて作る、日本で最もよく飲まれている代表的な緑茶です。6月のふるさと給食では、お茶入りうどん汁のだし汁で使用したせん茶の出がらしを、ちくわの揚げ衣に混ぜ入れて、お茶を茶すことなく食べることができ、食品ロス削減にもつながるメニューを紹介しました。

給食レシピ

ちくわとじゃが芋のお茶揚げ

【材料（4人分のめやす）】

じゃが芋 230g

ちくわ 130g

せん茶(出がらし) 5g

薄力粉 大さじ3

水 適量

B { せん茶 0.5g

塩 少々

揚げ油 適量

- ① じゃが芋は一口大に切り、水にさらし、水分をしっかり切って素揚げする。
- ② Aを混ぜて衣を作る。
- ③ ちくわは乱切りにし、Aを付けて揚げる。
- ④ ①と③にBをまぶして和える。



食生活アンケートの結果より

清水町内の小学校5・6年生と中学生を対象に、食生活アンケートを実施しました。今回はその中から「朝食」と「誰と食べたか」についての結果を紹介します。

Q. あなたは今日、朝食を食べましたか？

	5年	6年	中1	中2	中3
朝食を食べた人の割合(%)	95.5	93.4	91.8	88.2	90.1

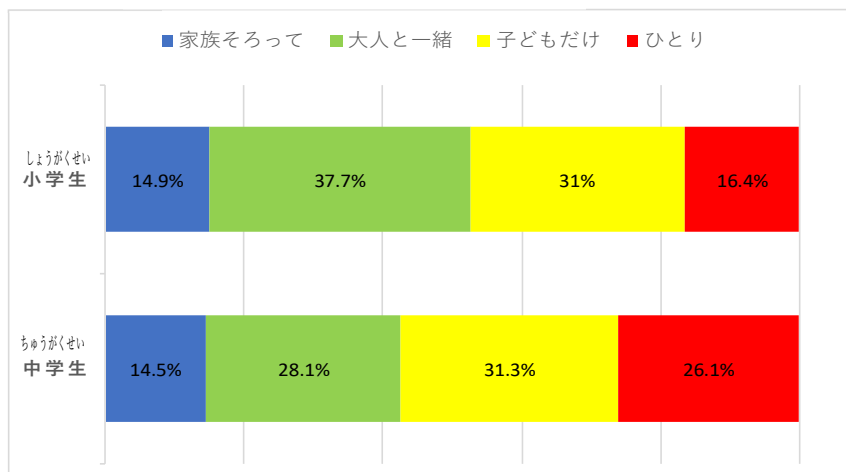
※清水町では「ほとんど毎日朝食を食べる人の割合」を、100%に近づけるという目標で食育に取り組んでいます。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

Q. 今日の朝食は誰と食べましたか？



小学生は9割以上の児童、中学生は9割近くの生徒が、朝食を「食べた」と回答しています。学年別の結果から、中学生になると「食べた」割合が減っているのがわかります。成長期の中学生は、大人以上に多くの栄養を必要とする非常に大切な時期です。この時期に栄養が不足すると、体がだるく疲れやすくなったり、集中力が下がったりしてしまいます。

朝食を食べることは、1日に必要な栄養摂取量を満たすためにも大切になる習慣です。バランスのよい朝食が摂れている人は、難しい場合は初めから完璧を目指すのではなく、少しずつ食事内容を整えていきましょう。

アンケート結果を見ると、中学生になると「ひとりで」朝食を食べる人の割合が増えて、「家族そろって」や「大人と一緒に」に食べる人の割合が減っているのがわかります。

はしの持ち方や使い方、正しい配膳やマナー、食料や調理法の知識や食べ物を大切にする心、そして親しい人と楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。最近では、家庭で食卓を囲む回数が減ってしまっていますが、少しでも時間を合わせて家族そろって食事をとれる機会を作っていきましょう。

“て食”は心と体に赤信号な食べ方です！

孤食（1人だけでさびしく食べる）



好き嫌いを助長し、発育に欠かれない栄養が不足する危険あり。社会性や協調性も身に付きにくい。



1年間の食事回数

3回×365日＝1095回

7～12歳の6年間に家族そろって食卓を囲む回数

週7回（1日1回）の場合

364回（年平均回数）×6年＝2184回

週11回（1日約2回以上）の場合

572回（年平均回数）×6年＝3432回

1248回の差が！

※1年365日を週で考えると約52週、52週に7日をかけた値