給食だより

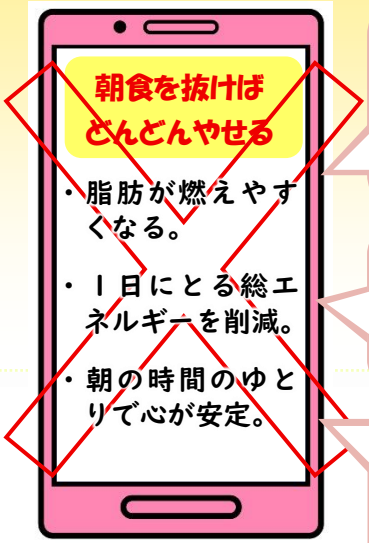
第６５号　　令和８年１１月
稲沢市栄養教諭会

※おうちの方といっしょに読みましょう。

その情報を信じていいの？

SNS や AI から得られる情報の中には、間違った情報が含まれていることがあります。食に関する情報も例外ではありません。SNS や AI を利用するとすぐに知りたい情報を手に入れることができますが、正しい情報かどうかを判断する必要があります。

ケース1「朝食を抜けばどんどんやせる」はウソ？ホント？



過度なダイエットで体重が減るのは、脂肪ではなく筋肉

すぐに体重が減る理由は、筋肉や内臓の組織が分解されてエネルギーとして使われるからです。そのため、ダイエット後に失われた組織を元に戻そうとする機能が働き、再び体重が戻ります。

朝食を食べないと太りやすくなる

朝食を食べないとエネルギーが不足して体が飢餓状態になり、体に脂肪を貯めておこうとします。その結果、太りやすい体質に変わります。

栄養をとることが心の安定につながる

朝食を食べることによってセロトニンというストレスから守る幸せホルモンが分泌されます。朝食を抜くとイライラしたり、やる気が低下したり、不安を感じたりすることにつながります。

朝食の効果

脳を目覚めさせる

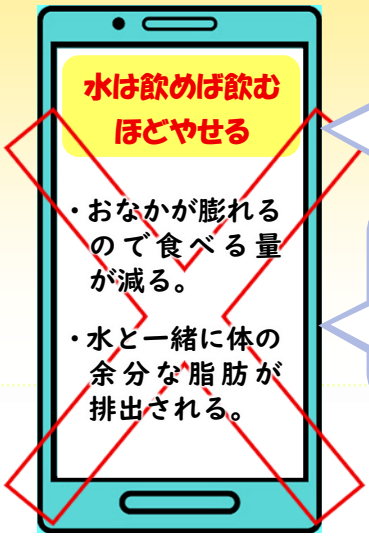
体温上昇

排便をうながす

集中力、学力アップ

パフォーマンスアップ

ケース2「水を飲めば飲むほどやせる」はウソ？ホント？



飲みすぎは、水中毒になる危険

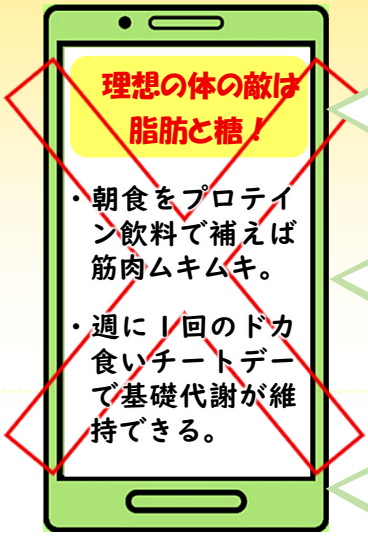
短時間に水をたくさん飲んでも空腹を満たすことはできません。飲み過ぎは体内のバランスが崩れ、めまいや頭痛、吐き気やだるさといった症状が出ます。

大量の水分摂取は、むくみの原因に

適量の水は、老廃物（体内の不要な物質）を汗、尿、便、息として体の外に排出する役割があります。一度に大量に飲むと老廃物をうまく排出できず、むくみの原因になってしまいます。

水分は、こまめにとることが大切です。
普段の生活で1日2L 程度（食事からの水分を含む）が目安です。

ケース3「理想の体の敵は脂肪と糖！」はウソ？ホント？



筋肉をつくるためには、糖質も必要

糖質制限でエネルギーが不足すると、たんぱく質がエネルギーとして使われてしまいます。プロテイン飲料だけでは筋肉がつくられません。

脂質は、筋肉をつくるホルモンや筋肉細胞の材料

全ての細胞膜をつくるためには脂質が必要です。また、エネルギー源にもなる栄養素です。

規則正しい食生活が、基礎代謝を上げる

日々の積み重ねで体がつくられるので、ダイエットと過食の食生活では基礎代謝は上がりません。また、ネガティブ思考になりやすく心の健康にも悪影響を与えます。成長期の無理なダイエットは成長を妨げる原因になります。

小学生、中学生は食事からたんぱく質を摂取するのが一番！

たんぱく質は主菜だけでなく、主食や汁物など様々な料理からもとることができます。

こまつなのおひたし
小学校：０．９ｇ
中学校：１．１ｇ

たれつきつくね
小学校：３．８ｇ
中学校：５．８ｇ

牛乳
６．８ｇ

玄米ご飯
小学校：４．４ｇ
中学校：６．１ｇ

玉子丼
小学校：１２．６ｇ
中学校：１６．２ｇ

成長期のみなさんの体は、毎日少しずつ成長しています。自分の意思で骨をつくったり、筋肉をつくったりすることはできないので、毎日コツコツと体をつくる材料をとり続けることが大切です。

愛知を食べる学校給食の日　～地元の料理や食材を味わいましょう～

１１月１６日（月）～２０日（金）は、愛知県や稲沢市の食材を使った料理が登場します。

16日　みそかつ（豆みそ）

愛知県は、豆みそを使った郷土料理やご当地メニューが多く、全国から注目を集めています。豆みそは、他のみそに比べて熟成期間が長く、うま味が増すのが特徴です。

愛知県産の食材

16日　赤じそ

17日　れんこん

19日　米粉

20日　みつば

20日　大根葉

稲沢市産の食材

18日

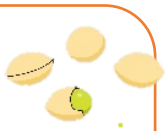
さつまいも

稲沢緑風館高等学校の生徒が栽培しました。害虫や雑草対策などを行い丁寧に育てました。

特別栽培米

環境にやさしい育て方をした祖父江町産の米です。

20日



ぎんなんきしめん

稲沢市のぎんなんは大粒でもっちりとした食感が特徴で、高級料亭でも使われています。

２０日のぎんなんきしめんには、祖父江町産のぎんなんが練り込まれています。

給食のレシピ公開中！

【URL】
http://www.city.inazawa.aichi.jp/kurashi_tetsuzuki/kyoiku/kyushoku/1009274.html

新メニューをアップしました。左の二次元コードやURLからリンクを開くことができますので、ぜひご覧ください。