

給食だより



2017. 5
川口市立里中学校
栄養士 齋藤

☆毎月19日は食育の日☆

木々の緑があざやかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1ヵ月がたちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんでくる頃ですね。

5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないようにしましょう。



体力と給食



春には体力テストが行われます。「体力」とは、人間が生きて活動するためのものとなる体の能力で、速く走ることや重い物を持ち上げることがもちろん、広い意味ではストレスや病気に対する抵抗力も含まれます。体力を高めるためには、「栄養」という土台をしっかりと築くことが欠かせません。学校給食は私たちが健康を保ち、成長するために1日に必要とされるエネルギーや栄養素のおよそ3分の1、カルシウムなど不足傾向にある栄養素は、多めにとれるように考えて作られています。

毎日しっかり食べて、記録に挑戦しましょう！

☆お知らせ☆ 箸持参の取組にご協力をお願いします
毎日箸を忘れずに持参しましょう。きちんと持ち帰って洗浄し、清潔なものを持ってきましょう。

* 献立紹介 *

2日(火)『端午の節句』献立

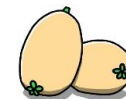
ちらし寿司 牛乳 すまし汁 かつおの竜田揚げ 柏もち



5月5日は端午の節句です。この日は、柏の葉で包んだ柏もちを食べます。柏の葉は、新しい葉が生えてくるまで古い葉が落ちないことから、子供が絶えないように、という願いが込められています。

11日(木)長崎県の郷土料理

長崎ちゃんぽん 牛乳 一口ぎょうざ びわゼリー



ちゃんぽんやぎょうざは、中国から長崎県へ伝えられました。また、びわの収穫量は長崎県が全国で1位です。びわは、βカロテンやβクリプトキサンチンが多く含まれているのが特徴です。これらは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜、消化器官などを正常に保つ働きがあります。

部活動保護者会

4月26日の部活動保護者会にて、中学生期に大切な栄養バランスなどについてお話をさせていただきました。概要を掲載します。

☆中学生期に気をつけたい食生活のポイント☆

- ① 1日3食規則正しく食べる！特に朝食は、必ずとって登校しましょう。
- ② 炭水化物をしっかりとる！ご飯、パン、めんは運動(体)・勉強(脳)のエネルギー源になるため絶対必要。
- ③ たんぱく質をしっかりとる！肉、魚、卵、大豆、牛乳などは筋肉や血液、骨など体を作るために必要。成長期に大切な栄養素。
- ④ カルシウムをしっかりとる！骨を強くするために必要。牛乳だけでなく豆腐、納豆、小魚、ひじき、わかめ、小松菜、チンゲンサイなどからもカルシウムをとりましょう。
- ⑤ 鉄分の不足に注意！男女ともに不足しないようにしましょう。鉄分は、色が黒い食品に多く含まれます。(ほうれん草、レバーなど)

◇気をつけよう 6つの「こ食」◇

近年の子供たちを取り巻く食の問題として、6つの「こ食」が挙げられます。

- ① 個食：個人個人でバラバラに好きなものを食べること。
- ② 孤食：家族一緒に食事をするのがなく、一人だけで食べること。
- ③ 固食：自分の好きなものしか食べないこと。
- ④ 小食：少ししか食べないこと。
- ⑤ 濃食：味が濃いものばかりを食べること。
- ⑥ 粉食：パンやピザ、パスタなど粉物を好んで食べること。ご飯よりもカロリーが高く、野菜の少ない食事になってしまう。当てはまるものはなかったですか？できることから取り組みましょう。