

給食だより

☆毎月19日は食育の日☆



令和元年 5月
川口市立里中学校
栄養士園田

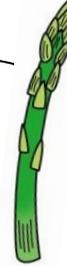
☆お知らせ☆ 箸持参の取組にご協力をお願いします
毎日箸を忘れずに持参しましょう。きちんと持ち帰って洗浄し、
清潔なものを持ってきましょう。

* 献立紹介 *

〈旬の食材〉アスパラガス

アスパラガスには、カロテンやビタミンC、Eなどが含まれています。白色のホワイトアスパラガスと緑色のグリーンアスパラガスがあり、日光が当たらないように栽培されるホワイトアスパラガスに対し、グリーンアスパラガスは、太陽に当てて育てられるため、栄養価が高いです。また、「アスパラギン酸」が多く含まれ、疲労回復にも効果があります。

給食では、13日(月)春野菜のクリームスープ、20日(月)キャベツとアスパラのサラダとして登場します。



☆1学期は、「食物繊維」に注目します。食物繊維は、腸内環境を整え、便秘の解消に役立ちます。また、コレステロールの吸収を妨げ、血糖値の急激な上昇を抑えるため、生活習慣病の予防に役立ちます。

『たけのこ』を使った献立

- 8日(水): 春野菜のみそ汁
 - 28日(火): たけのこごはん
- たけのこは、食物繊維が豊富で、たんぱく質、ビタミンB1、B2、カリウムを含みます。
- また、たけのこの切り口に見られる白い粉は、チロシンと呼ばれ、脳の活性化・やる気を向上させる働きがあります。



部活動保護者会

4月25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。乳製品だけでなく豆腐、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や塩分が高く、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?できることから意識してみましょう。