



# 給食 5月

令和 2年 5月号  
春日部市立東中学校

風薫る季節になりました。木々の緑も色鮮やかになり気持ちのよい季節になりましたね。今年も、いつもとは違う新学期のスタートです。緊張から疲れも出やすくなりますね。十分な睡眠をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。暑い日には水分補給も忘れないで下さい。

## 今月の 給食目標

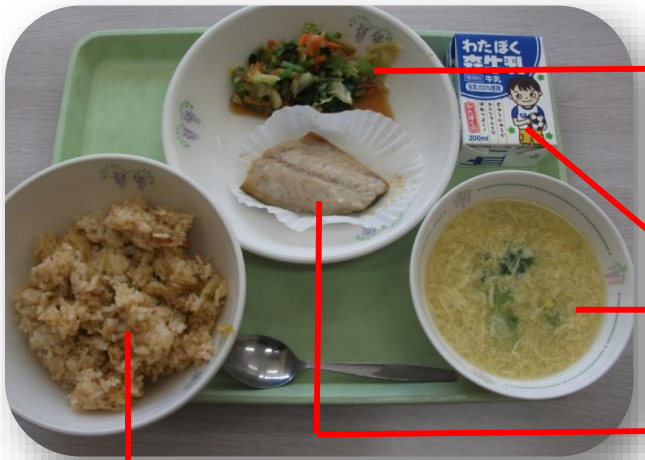
## バランスのよい食事について考えよう！

# ☆ 栄養バランスはなぜ大切なのでしょう ☆

成長期である中学生の身体は、人生の中で最も成長する時期です。

食事によって体内に取り入れられた栄養素は互いに影響しあい、組み合わせられて体に取り込まれていきます。ですから、ごはんだけ、野菜だけという食事では十分に栄養を確保することが出来ません。

給食は主食・主菜・副菜・汁物・牛乳が組み合わされています。そして、週に約3回はごはんを中心とした「日本型の食事」です。野菜をたくさん使った日本型の食事は栄養のバランスに優れています。また、季節や旬の食材を生かした和食は、近年、外国からも注目されています。



●副菜（野菜料理・果物など）  
ビタミンやミネラルを多く含み体の調子を整える役割があります。

●汁物（みそ汁・スープ・牛乳など）  
水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

●主菜（肉料理・魚介料理・卵料理など）  
おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いためとりすぎには注意し

●主食（ごはん・パン・めんなど）  
炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

## 給食は食事バランスのお手本です

★何を食べてもいいか迷ったら、給食の献立を思い出しましょう！



少し難しいですが、ちょっとだけ詳しく

# 炭水化物(糖質)は悪者なの？

みなさんの中には体重増加を気にして、甘いものを避けている人がいるかもしれません。甘さのもとには砂糖(ショ糖)などの炭水化物(糖質)ですが、最近は「炭水化物制限食」や「糖質制限ダイエット」と言って、世の中で話題にされることも多くなりました。

さて、ここで質問です。「炭水化物」や「糖質」は悪者なのでしょうか？

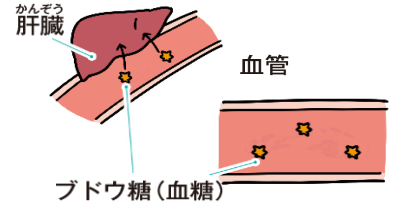
答えは、ノーです。

炭水化物を多く含む食品



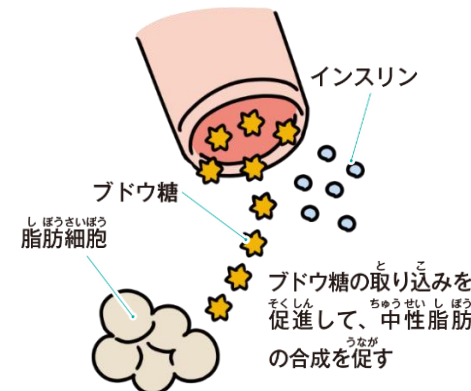
炭水化物は、体や脳が働くためのエネルギーになる大切な栄養素です。とくに主食なる穀物も多く含まれている「でんぷん」は、脂質やたんぱく質と較べて、負担なく速やかにエネルギーになるため、ある程度量を毎日食事からしっかりとらないといけません。

炭水化物は消化を経て、最終的に「ブドウ糖(グルコース)」にまで分解されて体に吸収され、一部は肝臓にストックされてから血液中に放出されます。血液中のブドウ糖は体の細胞のエネルギーとして使われます。血液に含まれるブドウ糖のことを「血糖(けっとう)」といいます。



たとえば、朝、湖畔を食べなかつたりして、血糖の値が低いままだと、当然ですが、体の細胞はうまくはたきません。とくに脳細胞は、特殊な場合を除き、ブドウ糖しかエネルギーに利用できないため、その影響は深刻です。

ところで、炭水化物(糖質)の中でも注意したいのが砂糖などの糖類です。糖類は体への吸収がでんぷんよりも早く、瞬間的にエネルギーになる性質があるため、血糖の量(血糖値)も急に上がり、血液中の割合も多くなります。血糖が多すぎる血液は体に悪い影響を及ぼします。そのため、すい臓からインスリンというホルモンがたくさん出て、上がりすぎた血糖の量を調整しようとします。すると、今度は血糖値が急に下がります。このような急激な血糖値のアップダウンは、やがてすい臓にダメージを与え、糖尿病を引き起こす一因にもなるのです。



インスリンには、余分な血糖を中性脂肪に変えて、脂肪細胞にたくわえさせるはたらきもあります。このようにして砂糖のとりすぎは、肥満につながってしまうことがあるのです。

こんなふうに考えていくと、食品や食品に含まれる栄養素はその性質だけでなく、摂取する量やタイミングによっても健康にプラスに働いたり、逆にマイナスになることがわかります。