

給食だより

令和元年9月
春日部中学校

夏休みが終わり、9月からの給食も始まりました。長い休みで乱れがちだった食生活を見直し、学校生活をスムーズに送りましょう。

今月の給食目標



食生活の
見直しをしよう

日本の食生活の知恵を知ろう！

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれた地形の中で、季節ごとに自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、地域の伝統や気候風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海藻などを組み合わせる和食には、健康な体づくりのための知恵がたくさんあります。

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。

ま 豆類。
とくに大豆はご飯と合わせることで理想のたんぱく源になります。

ご ごまなどの種実類。
小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれています。

わ(は) わかめなどの海藻類。
カルシウム、ミネラル、食物繊維が豊富です。

や 野菜。
四季折々に旬のおいしい野菜をいただきましょう。ビタミンや食物繊維の宝庫です。

さ 魚類。
良質のたんぱく源であり、体や脳によい働きをするあぶらが豊富です。

し 椎茸などのきのこ類。
これからの季節おいしくなります。食物繊維、うま味成分が豊富です。

い 芋類。
意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、ミネラルも多く、ヘルシーな食材です。

「まごはやさしい」の食品を1日の食事の中で1回は取り入れると、食事の栄養バランスがよくなります。栄養計算は不要なので簡単に続けることができおすすめです！



朝ごはんの役割



【体温】○体温を上げ、朝から元気に活動できる

朝ごはんを食べることで体温が上がり始めます。その後、お昼まで体温は上がった状態が続きます。体温が低いと、あくびが出たり眠くなったりして、やる気が出ません。

【栄養】○脳に栄養を補給し、集中力が出る

脳が順調に働くためには、栄養が必要です。朝ごはんを食べることで脳に必要な栄養が行き渡り、スムーズに働きます。結果、学力も高いという傾向が見られます。しかし、朝ごはんを抜くと脳は栄養不足になり、注意力がなくなったり、イライラしたりするなどの症状も見られ、勉強に集中して取り組めません。

【排便】○腸を刺激し、排便を促す

毎日決まった時間に朝ごはんを食べることで、生活リズムが整い、食べたものが胃や腸を刺激し、排便を促してくれます。



朝、起きた時には体も脳もエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べないと、体は動いていても頭の中はぼんやり…ということも。朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせましょう。

食生活を見直してみよう！



敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活を見直してみよう。

- ☆ごはんを中心とした日本型の食事のよさを見直そう！
- ☆家族の団らんを通して社会性やマナーを身につけよう！
- ☆地域の伝統料理や特産物、旬の食べ物を知ろう！

食生活指針 = よい健康のために =

【食に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。】

= 子どもの頃から、食生活を大切にしましょう。 =