



10月食育たより



朝夕涼しくなり、秋らしさがここかしこに感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋。運動に勉強に元気に取り組むのに格好の季節です。ただし夏の疲れも出やすい時期です。バランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。

体の成長と食事

中学生の時期は身長、体重、そして内臓器官などの発育が盛んになる時期です。とくにスポーツをする人には「体をもっと大きくしたい」「背が高くなりたい」と思っている人は多いのではないのでしょうか。成長期の食事のポイントをまとめてみました。

成長には順番がある！

一般的に先に身長が伸び、その後筋肉がついていきます。中学生の時期は、個人個人の成長の差が大きくなりますが、まずは体づくりの材料となるさまざまな栄養素を毎日の食事からしっかりとることを心がけましょう。



牛乳を飲むと背が伸びる？

牛乳を飲めば飲むほど背が伸びるというものではありません。しかし、牛乳は骨の材料になるカルシウムなどの栄養素が豊富です。給食のない休みの日、そしておやつするとき、また運動をする人はできれば運動前や後にとるのもおすすめです。苦手な人はヨーグルトなどでもいいですよ*。



運動と睡眠も大切！

運動は骨を刺激して、成長を促します。また筋肉をつくるはたらきは、昼に活動している時間より、夜の睡眠時間に高まることが知られています。よく体を動かし、ぐっすり眠ってよく休むことも体の成長にとっては、とても大切なことです。



近道は毎日の食事！

食べれば必ず背が伸び、体が大きくなる魔法の食べ物はありません。むしろ、日頃から栄養バランスのとれた食事をするのが成長のためには1番の近道なのです。学校で学んだ献立の考え方や食品の知識もぜひ活用してくださいね。



*乳(牛乳)アレルギーのある人は代わりに豆乳でとるのもよいでしょう。またカルシウムを多く含む食品には、小魚や海そう類、大豆・大豆製品、そして小松菜などの野菜もあります。これらの食品もぜひ活用しましょう。



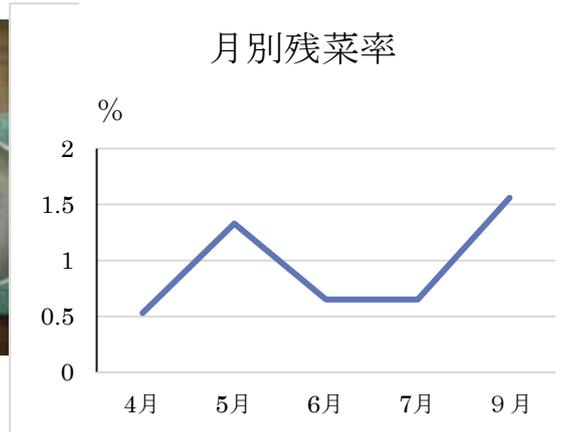


10月16日は世界食糧デー



多くのクラスが給食委員からの呼びかけや、盛り付けを工夫しているため北部中の残菜率は2%以下です。年度当初や9月の体育祭前の暑い日は、やや残菜が見られますが、食欲の秋を迎え各クラスの食缶も空の日が多くなって来るはずですよ。

いつも食缶の中をとともきれいにしてくるクラスがあり、食べ物を大切にする気持ちや感謝の気持ちが空っぽの食缶から給食室の調理員さんにも伝わってきます。とてもうれしい気持ちになります。



フリフリチキン（ハワイの料理）

給食のレシピを紹介します

オリパラ給食で好評だったので紹介します。

《作り方》

1. 鶏肉は適当な大きさに切り、下味をしておく
2. ソースは調味料を煮詰めてとろっとするまで加熱しておく
3. フライパンにサラダ油をしき焼く
4. 焼いた鶏肉に2のソースを絡める

《材料4人分》

とりにく・・・70g×4

下味用 食塩・・・1.2g

こしょう・・・少々

ソース にんにく・・・ひとかけ（おろす）

ショウガ・・・ひとかけ（おろす）

ケチャップ・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ2

白ワイン・・・小さじ1

パインジュース・・・大さじ3

水・・・大さじ2