

4月

食育だより

給食目標

「給食の準備やかたづけを
きちんとしよう」

令和年3年4月19日発行
小美玉市立小川南中学校

新年度が始まり、2週間が過ぎました。新しいクラスの仲間や、部活動の仲間との毎日にも徐々に慣れてきたころでしょうか。中学生は、心も体も成長する大切な時期です。食事の面からも生活リズムを早く整え、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

1年生の給食の様子

4月6日から2・3年生、9日から1年生の給食が始まり、13日は、「入学・進級祝い献立」でした。小美玉市の給食の人気メニューである「鶏の竜田揚げ」は、給食センターで1つ1つ丁寧に作られています。

1年生は給食の配膳にも少しずつ慣れ、食べる時間を確保できるようになりました。小学校より量が増えた給食に苦戦しながらも、残さず食べようとする姿が見られ、とてもうれしいです。

祝

お祝い献立

赤飯 牛乳
鶏の竜田揚げ
菜の花和え 沢煮椀



小学校より給食時間が短いので、準備も手早さが必要です。



パンやソフトめんも、小学校に比べ大きくなりました！



～小美玉市の給食について知ろう～



どこでだれがつくっているの？



小美玉市の給食は、小川地区にある「小美玉学校給食センター」で作られています。

毎日の献立は、市の管理栄養士や栄養教諭が協力して作成し、給食センターの調理員さんが調理していきます。それをトラックの運転手さんが配送し、各学校にいる配膳員さんが各クラスまで運んでいきます。

さらに食材を育てる人や食材を運ぶ人など、さまざまな人が関わって、給食が私たちの目の前まで届いています。



地域の食材をたくさん使っています



小美玉市の給食には、地域の食材がたくさん使われています。ごはんには小美玉市産のコシヒカリ、地産地消の日に出されている飲むヨーグルトは小美玉市産の生乳が使われ、小美玉市で加工されています。にらやたまご、チンゲンサイも1年中小美玉市産が入荷されます。季節によって小美玉市産のれんこん、にんじん、きゅうり、じゃがいもなども使われています。

また、小美玉市の認定農業者さんが作った食材も、6月から月に1回登場します。素材の味を生かした調理法で提供されますので楽しみに！

野菜の量や食塩の量に気をつけています



野菜でビタミンや食物繊維を摂り、健康な体を作りましょう。給食は1食で必要な野菜を食べられるように、野菜の量を計算して作られています。

また、食塩の摂りすぎは高血圧などの生活習慣病の原因になります。

野菜の量を不足なくとること、食塩をとりすぎないことは、将来の生活習慣病のリスクを低下させ、健康な体作りをすることにつながります。好き嫌いなくなんでも食べることはもちろんですが、給食をお手本におうちでの食事のとり方を工夫しましょう。



朝ごはん、食べていますか？



早起きができなくて、朝ごはんを食べずに登校してしまったという経験はありませんか？みなさんは、小学校の頃から「しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう！」とよく言われてきたと思います。それは、なぜでしょう。

じつは、みなさんの1日の生活は「食べる」をきっかけに動き出しているからです。生活の「リズム」や「サイクル（循環）」と言うこともあります。

朝ごはんは、おもに午前中の活動のためのエネルギーをチャージするための食事です。エネルギーを補給するために、ごはんやパンなどの主食、エネルギーを効率よく吸収するために必要なビタミンや成長期のみなさんの体をつくるたんぱく質やミネラルも補給できるよう、主菜・副菜もそろえて食べるようにしましょう。



めざせ！バランスのよい朝ごはん

ごはん・パンなど

主菜

肉・魚・卵など、
メインのおかず

主食

副菜

牛乳やヨーグルト、果物などを
プラスするのも
おすすめです！

野菜を使ったおかず
汁物など

食事は生活リズムを作ります

朝ごはんのほかにも、昼食である「給食」、そして夕食と1日3回の食事をきちんと食べることで生活リズムが生まれ、健康的なサイクルが回り出します。私たちは、食事によって脳を働かせて、運動し、学習し、記憶が蓄積されて、体も成長します。また、寝ている間に、疲労した部分を修復したり、体を健康に保つ機能が働いたりするため、睡眠も大切です。

まずは、毎日の朝ごはんを大切に、このリズムやサイクルを意識して、1年間過ごしてみましょう。



今年度、小川南中学校に赴任しました、栄養教諭の 榎本 智美（えのもと ともみ）です。給食をととてもよく食べる小川南中の皆さんと、楽しく食育の授業ができることを楽しみにしています。食べ物のことで知りたいこと、献立のリクエストがあったら、気軽に声をかけて下さい。どうぞよろしくお願いいたします。

