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４年４月２０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担任の先生とも少しずつなれてきた頃でしょうか。中学生は，心も体も成長する，とても大切な時期です。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

11 日から１年生の給食が始まり，13 日は，「入学・進級お祝い献立」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，給食センターで下味をつけ，１つ１つ心を込めて作られています。また，「沢煮椀」は丁寧にとっただしの風味が効いて，薄味でもおいしく食べられるように仕立ててあります。

初日から５日間は２・３年生の給食委員会の生徒が給食の準備や片付けのお手伝いに来てくれました。１年生も協力して手早く準備をして食べる時間が確保できているようです。どのクラスもとてもよく食べてくれるので，給食が足りない！という声があちらこちらから聞こえてきます。

祝

お祝い献立
赤飯　牛乳
鶏の竜田揚げ
菜の花和え　沢煮椀

給食委員会の先輩に教えてもらいながら，クラス全体で協力して準備をしています。

パンやソフトめんも，小学校に比べて大きくなりました！

食育の6つの視点

食育は，家庭や地域との連携を図りながら，学校全体で推進していくことが，学習指導要領においても示されています。学校の食育は，以下の６つの視点で行っています。

食事の大切さ，喜び，そして楽しさを知る

健康を保つための自己管理能力を身に付ける

正しい知識，情報をもとに食品を選ぶ力をもつ

食べ物を大切にし，かかわる人々に感謝する

マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む

地域の特産物や伝統的な食文化を知り，未来に伝える

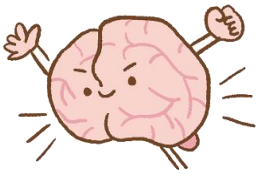
朝ごはんを食べて新学期を元気にすごそう

給食センター発行の給食だよりでも，朝ごはんのコラムの連載が始まりました。今月は食育だよりでも朝ごはんについてお伝えしたいと思います。

なぜ朝ごはんを食べた方がいいの？

頭を動かす働きがある

脳は寝ている間にも活動しているため，朝起きた時はエネルギーが空っぽの状態です。朝ごはんを食べないと，午前中，頭が冴えない，ぼんやりしてしまうといった状態になってしまいます。ごはんやパンなどの主食には，炭水化物（でんぷん）が多く含まれ，体の中で分解されてぶどう糖になります。このぶどう糖は脳を効率よく働かせてくれるエネルギーとなるため，しっかり主食を食べるようにしましょう。

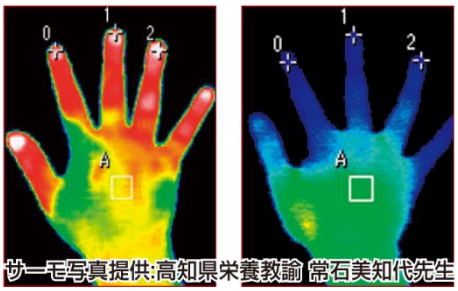


体温を上げる・排便を促す

眠っている間に体温は低くなっていますが，朝ごはんを食べることで，体温が上昇し始めます。なぜ朝ごはんを食べると体温が上がるのでしょう。それは，食べ物を消化・吸収しようと，消化管が動きだし，熱を作るからです。体温が上がると，体が活動モードに切り替わります。

さらに，毎日朝ごはんを食べる人は，食べない人に比べて体温が高い傾向にあります。体温が高くなると，基礎代謝が高くなり，太りにくい体になる，免疫機能を上げるなどのメリットがたくさんあります。

また，消化管が動き出すことで，排便も促されます。毎朝トイレに行って，すっきりしてから登校したいですね。



朝ごはんを毎日食べる人　　朝ごはんをあまり食べない人

1日のエネルギー量や栄養素を満たす

朝ごはんに限らず，食事を抜いてしまうと，１日に必要なエネルギー量や栄養素量が足りなくなってしまう場合があります。特に，中学生の今の時期は，体が著しく成長するため，１日に必要なエネルギーや栄養素量は，不足することなく十分にとることが大切です。

こんな朝ごはんから始めよう！

主にエネルギーのもとになる，ごはん，パンといった「主食」は必ず食べましょう。また，体を作る働きがある，たんぱく質を多く含む肉や魚，卵，大豆製品を使った「主菜」，さらに，ビタミン，ミネラル（無機質），食物繊維がとれる野菜のおかず「副菜」がそろった朝ごはんが理想です。成長期には，乳製品や果物もプラスして食べることがおすすめです。

すべてそろった朝ごはんを食べるのが難しい人は，「主食＋主菜＋具だくさんの汁」という朝ごはんを食べてみましょう。少しずつステップアップしていくことが大切です。