5月 May 食育だより

「給食目標」
「食事のマナーを身につけよう」
令和４年５月２０日発行
小美玉市立小川南中学校

さわやかな風の吹くとてもすごしやすい季節になりました。新しい環境にも慣れ，今度は疲れがたまりやすくなる時期です。食事を中心に生活リズムを整えて，疲れ知らずの体をつくりましょう。

大切な成長期　食事について考えよう

【こんな食事のとり方をしよう】

- 必要な量を食べる　・・・　成長期にダイエットは厳禁！しっかり食べましょう。
- 好き嫌いをしない　・・・　好き嫌いをすると必要な栄養素を摂ることができません。苦手なものでも食べるようにしましょう。
- 夜遅くに食べない　・・・　遅い時間に食べると，余分なエネルギーとして体に蓄積されてしまいます。
- 三食きちんと食べる・・・朝ごはん抜きはNG。三食きちんと食べることで生活リズムも整います。

～中学生の時期に不足しがちな栄養素～

カルシウム（Ca）

骨や歯の成分となり，骨格をつくります。不足すると骨粗鬆（しょう）症の原因になってしまいます。

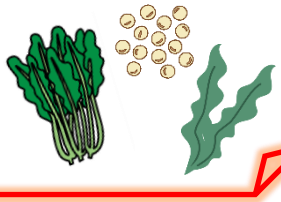
吸収率１位・・・牛乳・乳製品　４０％
吸収率２位・・・小魚　３３％
吸収率３位・・・青菜　１９％

鉄（Fe）

血液の成分となり，酸素を体のすみずみに運ぶ働きがあります。
不足すると，貧血の原因になってしまいます。

ヘム鉄（動物性食品）

非ヘム鉄（動物性食品）



～もっと知ろう！自分の体～

○　自分の身長と体重は分かりますか？

みなさんは，「身長は何ｃｍですか？」「体重は今何 kg ですか？」と聞かれてすぐ答えられますか？

みなさんの体は，毎日食べる食事で，日々大きくなっています。自分の身長や体重を定期的に測り，自分の成長を追っていきましょう。

○　人と比べるのではなく，過去の自分と比べる

クラスの中には背の高い人や低い人，体の大きい人や小さい人がいると思います。ほかの人と比べるのではなく，１ヶ月前の自分と比べて，今の自分の身長や体重がどう変わっているかを知ることが大切です。

体が大きくなる時期は，人それぞれ違います。そのため，常にバランスのよい食事を心がけることが大切です。

2年生で食に関する授業をしました！

２年生で，「成長期に必要な栄養素について考えよう」という授業を実施しました。

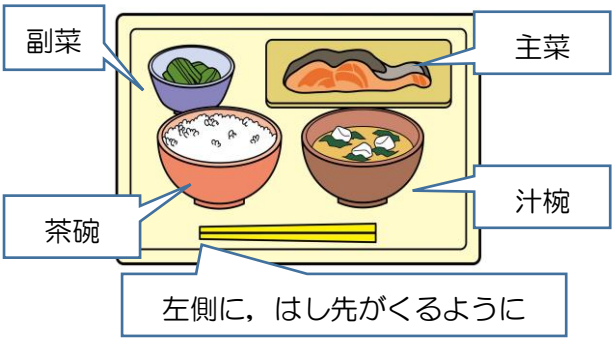
中学生は，大人になるために骨格などの体がつくられていく時期のため，成長のために必要な栄養量がプラスされます。また，部活など運動量も小学校時代より増えて消費も多くなるため，より多くのエネルギーや栄養量が必要です。特に，カルシウムや鉄は多く必要となりますが，一方で不足しやすい栄養素でもあります。家庭でも意識してとることが大切です。

今の生活，将来の自分のためにも食生活に気を付けて生活しましょう。

食事のマナーを身につけよう！

５月の給食目標は，「食事のマナーを身に付けよう」です。マナーを守って食事をすることで，楽しく食事をすることができます。日本人の大切な文化である食事のマナーを身に付けて，おいしく，そして美しく食事をしましょう。

1　正しく配膳しよう

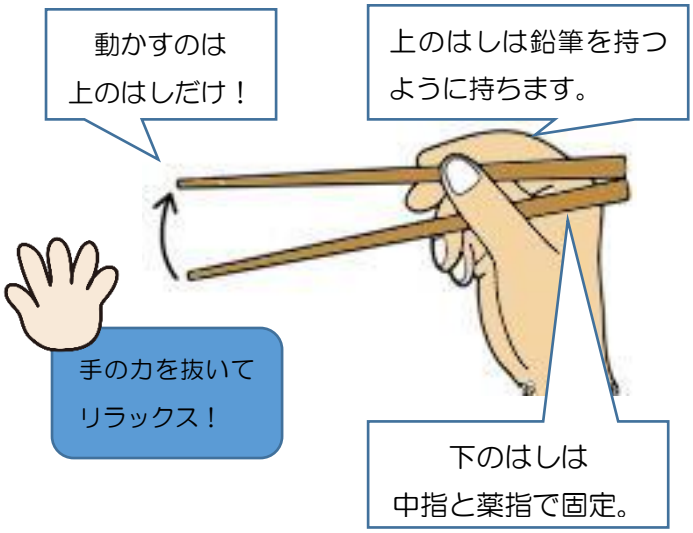


食器の位置は，食べやすさやマナーのことが考えられています。

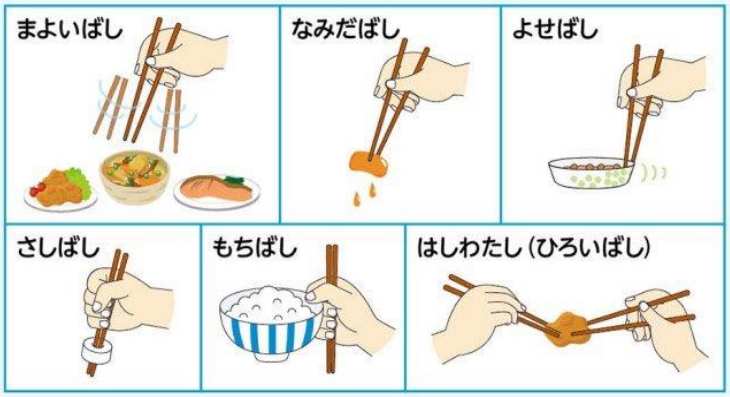
まず，はしの置き方です。はしは，はし先が左側にくるように横向きにし，手前に置きます。

ごはん茶碗は左手前，汁椀は右手前に置きます。そして，メインのおかず（主菜）は，食器を持たずに食べられるように右奥に置きます。煮物やおひたしなどのおかず（副菜）は左奥に置きます。

2　はしを上手に使おう



していけないはしの持ち方



「嫌いばし」と呼ばれ，してはいけないはしの持ち方があります。
無意識にしてしまうことのないよう，気を付けましょう。

3　食事のあいさつをしよう

普段，何となく食事のあいさつをしていませんか。「いただきます」と「ごちそうさま」は，様々な意味が込められています。きちんと心を込めてあいさつをしましょう。

「いただきます」・・・「食べ物の命をいただくこと」への感謝の気持ちが込められています。

「ごちそうさま」・・・漢字で「ご馳走様」と書きます。「馳走」とは，走り回ることを意味します。料理を準備するために走り回ってくれてありがとうという感謝の気持ちが込められています。

給食委員会の活動紹介

給食委員会活動が開始されました。残量ゼロを目指して，一生懸命活動してくれています。

① 健康チェック表の確認（給食当番の健康チェックをします）
② 給食チェック（身支度・教室に入る時刻の確認・後片付け・牛乳残量調査等）
③ 配膳台の清掃
④ 白衣の回収
⑤ その他　ポスター作成