

食育だより

平成27年4月号
光が丘第一中学校



ご入学・ご進級おめでとうございます。
新しい学校生活のスタートです。心もからだも大きく成長するためには健康が一番大事です。その中で最も重要なのが、毎日の「食事」です。スムーズに毎日の生活を過ごすためにも朝食は必ず食べてから登校しましょう。給食では、今年度も、安心・安全でおいしい給食の提供に全力をそそいでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

給食では、こんなことに気を付けています！

1 いろいろな食品を幅広く使用

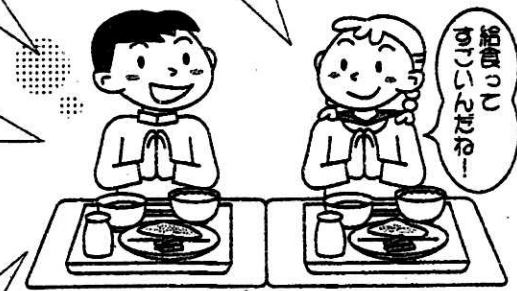
- 旬の野菜や果物、地場産物をできるだけ取り入れるようにしています。
- 生徒の嗜好に迎合されることなく、いろいろな食品を体験させるとともに、必要な栄養素や食品の組み合わせを考えて、栄養バランスのとれた食事内容に配慮し、生きた教材となるようにしています。

4 食文化の継承を

- 日本に古くから伝わる素朴な料理（おふくろの味）や行事食などを取り入れています。（赤飯・ヒジキの炒り煮・土用のウナギ・冬至のかぼちゃ・切り干し大根の炒め煮など）
- 給食週間（1月）には、テーマを決めて、それに合った献立を考え提供しています。

2 かみこたえのある料理を

- よくかんで食べる習慣が身につくように、よくかまないと食べられない料理を取り入れるようにしています。（豆・小魚など）
- ※よくかむことは、あごの発達や歯並びをよくし肥満防止や虫歯予防などに効果があります。さらに、脳を刺激し、頭がよくなるといわれています。



3 安全でおいしい手作り給食を

- 良質で安全な食品を選定して使っています。（無添加のハム・ベーコン・県産大豆（できるだけ地元産・油は米油））
- だしは、カツオ節・煮干し・昆布・混合だし（サバ+カツオ節）でとっています。

5 生活習慣病予防に配慮

- 脂肪・塩分・動物性たんぱく質をとり過ぎないようにしています。
- 魚料理を多くしています（※魚は「心臓病」や「動脈硬化」予防に効果があるといわれています）

食べてすっきり
新学期!

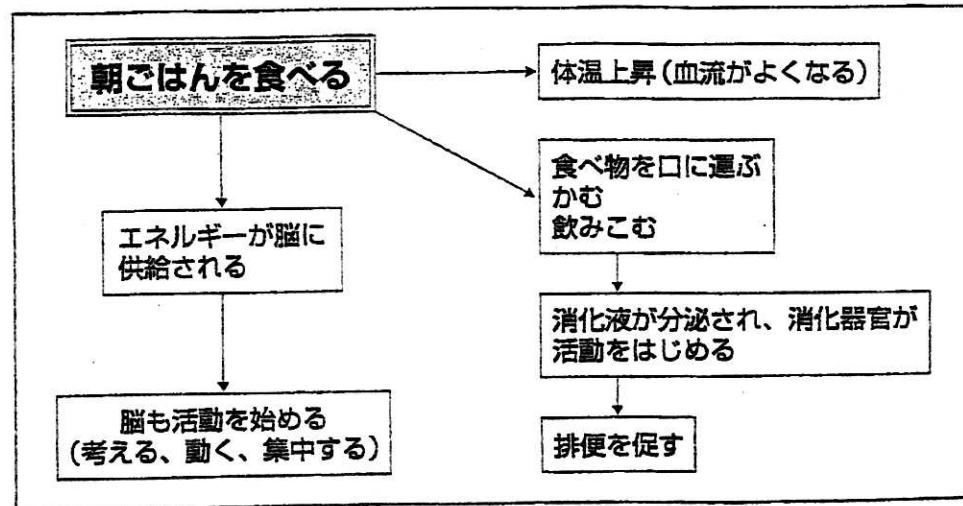
早寝
早起き

朝ごはん



4月は入学、進級など環境の変化でストレスがたまりやすくなっています。そんなときこそ朝ごはんパワーを！

脳は私たちが寝ている間も働いており、朝起きたときはエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べると、からだに適度な刺激が与えられて脳とからだが目覚めます。大人も子どももしっかり朝ごはんを食べましょう。また朝ごはんを毎日食べている人の方が、テストや運動の成績もよいという結果が出ています。



◎この春、早起きから気持ちのよい生活リズムを作ってみませんか。

<p>早寝</p> <p>からだの疲れがすっきりとれて、気持ちよく目覚められます。</p>	<p>早起き</p> <p>朝の支度に余裕ができて、忘れ物なし。朝ごはんもしっかり食べられます。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>脳にしっかり栄養が補給されて、授業がスッキリ頭に入ります。</p>
--	---	---

食育フォーラムより