

# 食育だより

平成27年5月号  
光が丘第一中学校



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

新学期が始まり、もうすぐ一か月ですね。新しい学年やクラスには慣れましたか？5月は環境が変わったことによる疲れが出やすくなります。毎日の早寝・早起きを心がけ、エネルギーのもとになる朝ごはんをしっかりと食べて、元気に1日をスタートさせましょう。

## スポーツと牛乳

牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期のみなさんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また牛乳はスポーツをした後に飲むと痛んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症の予防に役立つこともわかってきました。

### 成長期だけの特権



骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しく、成長期の「カルシウム貯金」が大切です。

### 運動後の体のケアに!



激しい運動やスポーツをした後は筋肉が痛んでいきます。痛んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的に役立ちます。

### 暑さに負けない体づくり



血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めると、暑さに強い体になれます。過ごしやすい春から「運動+牛乳」の体づくりで夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおすすめです。

### もっと食生活に取り入れよう!



「牛乳は学校で飲むもの」と思っていませんか。家でも食事やおやつに牛乳や乳製品を取り入れましょう。「牛乳=太る」というイメージがありますが、それは誤りです。よく飲むほど体脂肪率が低いという調査結果もあります。

※牛乳・乳製品にアレルギーのある人は、代わりに大豆・大豆製品、小魚、海苔類などでカルシウムを補給しましょう。

## 1人1回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	808	32.2	24.8	368	3.1	223	0.37	0.53	20	6.1	3.5
摂取基準	820	25~40	25	450	4.0	300	0.50	0.69	35	6.5	3.0未満

## 給食室より~学校給食で伝えたいこと~

1年生にとっては、勉強や部活など、環境や生活が大きく変わり、給食の量にびっくりした生徒もいるのではないのでしょうか？中学生時代は、体と心が大きく成長し、大人へ近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、選ぶことのできるよう準備を進めていかなければなりません。



学校給食はただおなかを満たすだけでなく、成長期のみなさんをサポートするための大切な栄養となります。また、食の知識や、自分の食事を選ぶための見本となる教材の一つです。毎日の給食を残さず食べてもらうことで、献立に込めた願いがすべて叶うこととなります。苦手なものや、初めて食べる料理も出るかもしれませんが、まずは一口、チャレンジしてみてください。新しい発見や自分の好みの変化に気づくこともきっとあると思いますよ。

## 今月のこんだてより

7日「アスパラドリア」 バターライスに、旬のアスパラガスの入ったホワイトソースをかけて、こんがり焼きます。

12日「さんが焼き」 千葉県のご郷土料理。あじといわしのすり身を使った、魚のハンバーグです。

15日「山菜おこわ」 筍、人参、わらび、ぜんまいのおこわです。

25日「ピースごはん」「かつおの香味揚げ」

今が旬のグリーンピースの入ったごはんとかつおを食べやすく香味揚げにします。



※かつおの旬は春と秋、年に2回あります。

春は「初カツオ」といって、脂が少なくアツサリしていて、加熱するとパサパサしやすいですが、揚げ物にするとおいしくいただけます。



27日「抹茶ミルクゼリー」 新茶の美味しい季節です。甘く煮たあずきの入ったデザートです。

今月のくだものは、

デコポン・清見オレンジ・甘夏・美生柑・りんごの予定です。



【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は 5月15日(金) です。再振替日は 6月1日(月) です。

※4・5月の約2ヶ月分(端数分)になりますのでご注意ください。