

食育だより

平成28年5月号
光が丘第一中学校



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。新しい環境にはもう慣れましたか？
5月は連休があり、疲れがたまりやすい時期でもあります。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。

骨の健康を考えよう！

【成長期と骨】

小・中学生の時期は、体が大きく成長します。丈夫で健康な骨をつくるためにも、
毎日しっかりとカルシウムをとることが大切です。子供の骨は大人の骨と違って、
急激に成長して、大きくなっていくという特徴があります。

また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のは難しいので、成長期の
「カルシウム貯金」が大切です。



【スポーツと牛乳】

牛乳は栄養豊富で、とくに成長期に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
夏の熱中症予防にも役立つことがわかってきました。

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」がとても効果的です。



暑さに負けぬ体づくりに！

「血液量を増やして汗をかく能力を高めること」「筋力をアップして
血液を送る力を高めること」で、暑さに強い体になれます。
過ごしやすい春から「運動+牛乳」の体づくりをして、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。

食生活に取り入れよう！

「牛乳は学校で飲むもの」と思っていないませんか？ 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
イメージは誤りです。よく飲む人ほど体脂肪率が低いという調査結果もあります。



- ◎大豆・大豆製品、小魚、海藻類などにもカルシウムが豊富に含まれています。
- ◎健康な骨をつくるためには、たんぱく質やビタミンC、ビタミンDなども十分に摂取できるよう、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。
- ◎適度な運動と十分な睡眠をとると成長ホルモンが働き、骨の成長を促します。

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	822	31.3	24.1	384	3.2	282	0.48	0.62	40	6.2	3.5
摂取基準	820	25~40	25	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満

給食より～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、
給食の量にもびっくりした人もいないのではないでしょうか？ 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、自分で考えて、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

6日「抹茶あずきゼリー」 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。

17日「豚肉の三州煮」 陸・海・畑の3カ所をとれる食材を使います。

19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、脂が少なくアッサリしていて、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。

23日「山菜おこわ」 筍、人参、わらび、ぜんまいのおこわです。

25日「さんが焼き」 千葉県千葉県の郷土料理。あじといわしのすり身
を使った、魚のハンバーグです。



今月のくだものは、
南津海みかん・デコポン・美生柑・りんご・メロンの予定です。

【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16日(月) です。再振替日は 5月30日(月) です。
※初回分につき、金額が異なりますのでご注意ください。