食育だより

平成２９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

若葉がまぶしいさわやかな季節になりました。新しい学年になって１ヶ月が過ぎ、心と体にも少し疲れが現れてくる頃ですね。「春眠暁を覚えず」といいますが、眠くて起きるのがつらいといった人はいませんか？ 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食べて、元気に１日をスタートさせましょう。

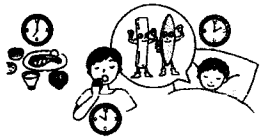
「時間栄養学」を活用しよう！

●体内時計って知ってる？

人間の体は１日の中であるリズムに従って活動し、それをコントロールする「体内時計」とよばれるしくみがあります。

●時間によって体内の活動が変わる！

1日の中で体温に変化が起こるのは、この体内時計によるものです。また栄養素が体によく吸収されやすい時間や、骨や筋肉がつくられる時間があることもわかってきました。



●寝る直前には食べるのを控えよう！

体内に脂肪をためるはたらきは深夜に活発になります。さらに寝る前に間食をとると、翌日の朝ごはんが食べられなくなってしまい、健康的な生活リズムを崩す原因にもなります。

●朝の光と朝ごはんで体内時計を正確に保つ！

人間の体内時計は地球の１日24時間より少し長めで、朝の光で毎日ずれを調整しています。朝ごはんもこの体内時計を正確に保つためにとても重要な役割を果たしています。

●朝ごはんの栄養バランスも大切！

朝ごはんは、栄養バランスのとれたものにすることも大切です。家庭科で学習したことを生活に生かしましょう。

●朝ごはんと学力

朝ごはんをしっかり食べる生徒は、午前中から頭がしっかりはたらきます。食べていない生徒と比べ、教科の別なく学力テストの得点が高い傾向もありました。

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 A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月の平均	812	31.5	23.9	374	3.1	271	0.46	0.61	35	5.9	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、給食の量にもびっくりした人もいる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に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になります。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

２日「抹茶あずきゼリー」　新茶のおいしい季節です。抹茶を使ったデザートを作ります。

八十八夜は、立春から数えて88日目のことです。

９日「たけのこの土佐煮」　取れたての新たけのこを使います。

１１日「さんが焼き」　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。

１９日「山菜おこわ」　筍、人参、わらび、ぜんまいのおこわです。

２４日「ピースごはん」「かつおのねぎソース」

今が旬のグリンピースの入ったごはんとかつおの唐揚げに、ねぎダレをかけます。

※かつおの旬は 春 と 秋、年に２回あります。
春は「初ガツオ」といって、脂が少なくアッサリしています。
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。

今月のくだものは、清見オレンジ・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１５日(月)です。再振替日は5月３０日(火)です。

※初回引き落とし分につき、金額が異なりますのでご注意ください。