



10月号

令和元年 (2019)
校長 山根浩孝
栄養士 野忠彦

実のりの秋、収穫の秋をむかえました。日中は、まだ暑い日もありますが、朝晩は、なつが過ぎやすく、いつの間にかセミの声も遠ざかり、虫の音に秋の気配を感じられるようになりました。

今年は、収穫期をむかえても、毎日ニュースで報道されているように9月9日未明に千葉県を直撃した台風15号において大きな被害が発生しました。瞬間最大風速40m/HL以上というとてつもない風は、電柱や鉄塔、大木をもなぎ倒し、道路の寸断や家屋の損壊、農作物にも大きな被害を及ぼしました。停電や断水が何日も続き、千葉県は、正大陸の孤島と化しました。

本校では、千葉県多古町から毎日季節の野菜を産地直送で購入していた関係もあり、急きょ野菜の購入先変更に迫られましたが多古町に電気が通ったのは、9月18日とのことでした。千葉県の一日も早い復旧復興と一日も早く全員が最低限の普通の生活に戻れることを心より願って止みません。このような状況のため、野菜を中心に野菜の高値が続いています。近県産が出回る11月頃には、何とかやりくりをしながら給食を提供したいと考えております。生徒たちには、このような実情をしっかりと認識した上で、感謝の気持ちを忘れずに野菜を残さず食べてもらいたいものです。

石中では、11日(金)の合唱コンクールに向けて練習が始まっています。練習には体力も必要です。朝食はしっかりと食べて登校し、給食は残さずに食べてまずは基本となる体力を付けて練習に臨みましょう。練馬文化センターホールで練習した成果を精一杯発揮できることを願っています。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

| | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 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 | B1 | C | | | | |
| 今月の平均 | 835 | 32.2 | 25.5 | 401 | 156 | 4.1 | 349 | 0.57 | 0.64 | 42 | 4.1 | 7.5 |
| 国摂取基準 | 830 | 27~41.5 | 23~27.7 | 450 | 120 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 30 | 2.5 | 6.5 |

新米の季節です

新米がおいしい季節になりました。炊きたこの新米は、味も香りも格別です。新米は、水分含量が多いので水の量は少なめに、少し厚めに炊きまくらで食べることで、より一層お米の甘味や旨味を味わうことができます。



給食でも10月から北の台地、北海道空知から検査済の安全安心な「香のほし」という、おいしい新米に切り替わる予定です。新米のおいしい本物のご飯の味を子供たちに伝えていきたいと思っております。

体の成長と食事

中学生の時期は身長、体重、そして内臓器官などの発育が盛んになる時期です。とくにスポーツをする人には「体をもっと大きくしたい」「背が高くなりたい」と思っている人は多いのではないのでしょうか。成長期の食事のポイントをまとめてみました。

成長には順番がある!

一般的に先に身長が伸び、その後には筋肉がついていきます。中学生の時期は、個人個人の成長の差が大きくなりますが、まずは体づくりの材料となるさまざまな栄養素を毎日の食事からしっかりととることを心がけましょう。

牛乳を飲むと背が高くなる?

牛乳を飲めば飲むほど背が伸びるというものはありません。しかし、牛乳は骨の材料になるカルシウムなどの栄養素が豊富です。給食のない休みの日、そしておやつとき、また運動をする人はできれば運動前や後にとるのもおすすめです。苦手な人はヨーグルトなどでもいいですよ。

運動と睡眠も大切!

運動は骨を刺激して、成長を促します。また筋肉をつくるには、昼に活動している時間より、夜の睡眠時間に高まるべきことが知られています。よく体を動かし、ぐっすり寝てよく休むことも体の成長にとっては、とても大切なことです。

近道は毎日の食事!

食べれば必ず背が伸び、体が大きくなる魔法の食べ物はありません。むしろ、日頃から栄養バランスのとれた食事をすることが成長のためには一番の近道なのです。学校で学んだ献立の考え方や食品の知識もぜひ活用してくださいね。