



令和元年  
(2019)

校長 山根浩孝  
栄養士町野忠彦

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涼しく過ごしやすく、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号によって大きな被害が発生しました。

瞬間最大風速40メートル以上というとてつもない風は電柱や鉄塔、大木をも倒し、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、千葉県は正ト陸の孤島と化しました。

本校では、千葉県多古町から毎季季節の野菜を産地直送で購入している関係もあり、急きょ野菜の購入先変更に追われましたが、多古町に電気が戻ったのは9月18日のことでした。千葉県の一曰も早い復旧復興、一日も早く全員が最低限の普通の生活に戻ることを心より願って止ません。

このよう空状況のなか、農物を中心とした野菜の高値が続いているが近県産が出来た11月頃迄は、何とかやりくりをしてから給食を提供したいと考えております。生徒たちには、このよう実情をしっかりと認識した上で感謝の気持ちを忘れないで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。練習による体力も必要です。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。練馬文化センターハー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

	Kcal	粗白質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
今月の平均	835	32.2	25.5	401	156	4.1	349	0.57	0.64	42	4.1
国際基準	830	27~41.5	23~45.7	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	2.5

## —新米の季節です—

新米がおいしい季節になりました。炊きたて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くて少し短めに炊きよくまで食べることができます。より一層お米の甘味や旨味を味わうことができます。



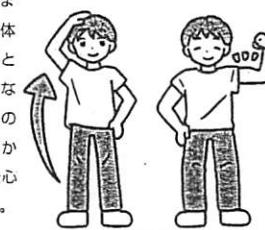
給食でも10日から北の大地 北海道室蘭から検査済の安全安心な「ひとしふり」というおいしい新米に切り替わる予定です。新米のおいしい本物のご飯の味を子供たちに伝えていきたいと思います。

## —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でしょうか。成長期の食事のポイントをまとめました。

### 成長には運動がある!

一般的に先に身長が伸び、その後筋肉についていきます。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心かけましょう。



### 牛乳を飲むと背が高い?

牛乳を飲めば飲むほど背が伸びるというものではありません。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、そしておやつのとき、また運動をする人はできれば運動前や後ともおすすめです。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。また筋肉をつくるはたらきは、昼に活動している時間より、夜の睡眠時間に高まることが知られています。よく体を動かし、ぐっすり眠っ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1番の近道なのです。学校で学んだ歴史の考え方や食品の知識もぜひ活用してくださいね。

