3月 給食だより

令和3年2月26日
練馬区立南町小学校

日ごとに日差しが強くなり、春の訪れを着実に感じるこのごろです。
3月は学校生活のしめくくりの月です。この1年間元気で過ごせたでしょうか？

食べ方の3つの基本

★1日3食を、キチンと食べる【タイミングが大事】

人間の体は5・6時間おきくらいにお腹がすき、食事をするようになっています。1日3回の食事を（子どもには適度なおやつも）、ある程度決まった時間に食べるようにし、正しい食事にリズムをつくりましょう。1食抜いたり、気が向いたときに食べたり、のべつ食べていたりすると、太りやすい体質になってしまいます。

★食事には、主食＋副菜＋主菜をそろえて

・主食＝ごはんやパン、めん類など。
・副菜＝野菜や海藻、きのこ、豆類などを使ったおかず。
・主菜＝肉や魚、卵、大豆製品などを使ったおかずかず。

主食・副菜・主菜をそろえることを基に考えると、栄養面でもバランスがとれた食事になりやすいのです。

★楽しく・おいしく・ゆっくり食べる

同じ食事でも、家族や友達などど楽しく食べましょう。一人で食べたり、家族と一緒でもテレビを見ながら黙って食べたりでは、栄養の消化・吸収が違うといわれています。食事はできるだけ一人ではなく、家族と一緒に、ゆっくり食べたいものです。

☆☆☆1日2食は、太りやすい体を作る！！

・脂肪を蓄えやすいからだになる

次の食事までの間隔が長いと、からだには飢えに対する自衛反応が働き、次に食べ物が入ってくるまでのエネルギーを蓄えておこうと腸の吸収率が高まり、脂肪を多くつくるようになります。そのために同じ量を食べていても太りやすくなるのです。

・摂取カロリー量が意外に多くなりがち

次の食事までの間隔が長いと、空腹のために1食で食べる量が意外と多くなりがちです。また、早食いになり、重量感のあるものを食べたくなります。さらに間食したくなるなど、摂取カロリー量が増える要素が多くあります。

3月のこんだてより

☆3月11日で東日本大震災より10年が過ぎます。

震災後10年目のこの日には、福島県の郷土料理を作ります。福島県いわき市の魚である【めひかり】（今回給食で使うのは愛知県産のものです）を天ぷらにします。それから、会津の武家料理【こづゆ】も味わいます。この日は岩手県小岩井牧場のビン入りの飲むヨーグルトを飲みます。

災害時に備えましょう！

災害が起こると道路が寸断されたり、電気やガス・水道などのライフラインがストップしたりと、いつもの生活が一変してしまいます。東日本大震災時の不便さを教訓に心構えや非常食について再確認していただければと思います。

３日分×人数分　備えあれば憂いなし！

災害が起こってから、救助体制が整うまでには３日はかかると言われています。３日分×家族の人数分の非常食を備えておきましょう。

１人１日分の食事例は？

朝：アルファ化米ごはん・魚の缶詰・インスタントみそ汁
昼：備蓄用パン・ソーセージ・インスタントスープ
夜：水戻しもち・野菜ジュース缶
捕食：あめ・備蓄用クッキーなど
その他：水３リットル

※食事は体の栄養だけでなく、心の栄養になります。
日ごろから食料を備え、あせらないで行動できるようにしましょう。

☆卒業お祝いメニュー

卒業をお祝いしてお赤飯を作ります。そして“巣立ち”にちなんですだちゼリーを作ります。6年生からのリクエストも多かった鶏の照り焼きも作ります。

★どうしてお祝いの日には【お赤飯】なの？

お赤飯のルーツは「赤米」（外側の赤い米）。日本に伝えられた当初の赤米は、はじめのうちはあまり実がならず、とても貴重なものでした。そのため、「ハレの日」（行事や神事を行う時のこと）の神様へのお供えものにしていました。豊作を祈ったり、感謝したり、家族などの健康を祈る際に用いられたわけです。

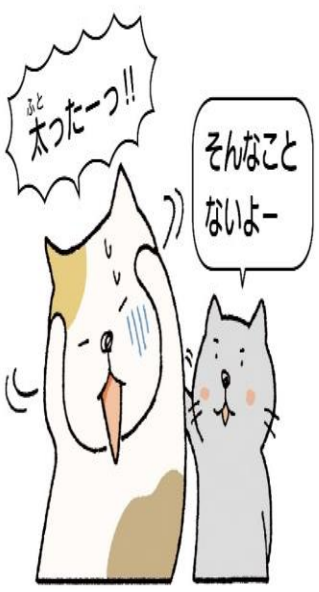
食

「食」という字は人を良くすると書きます。

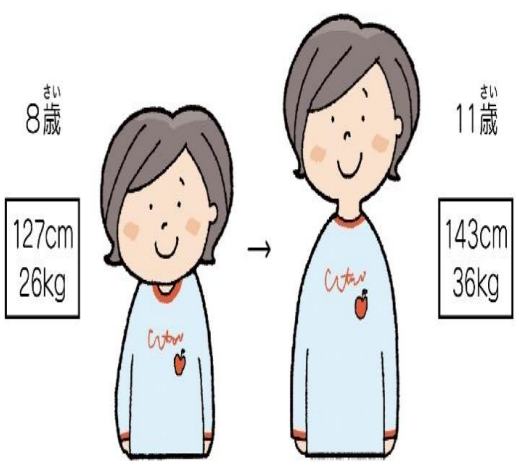
健康なからだは毎日の食事が作ります。食べ物は1つのものですべての栄養がとれるものではありません。少しでもたくさんの種類の食品をとることが大切です。自分の健康は自分で維持しましょう。バランスの良い食事、朝食をしっかりとることが健康につながります。

本当にダイエットが必要かな？

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか？
中にはダイエットの必要がないのにしている人もいるのではないでしょうか。不必要なダイエットは、将来の健康にも悪い影響をおよぼす可能性があります。
自分は本当にダイエットが必要なのかを、しっかりと考えてみましょう。



体重は増えていくよ　成長期だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。