



3月 給食だより



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きます。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。



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、家族や友達など楽しく食べましょう。一人で食べたり、家族と一緒にでもテレビを見ながら黙って食べたりでは、栄養の消化・吸収が違ふといわれています。食事はできるだけ一人ではなく、楽しく話しながら、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。
- ・摂取カロリー一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、摂取カロリー一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4年が過ぎます。

上北小ではこれまで毎月、東北の郷土料理を実施して、東北の復興を応援してきました。4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)を唐揚げにします。それから、会津の武家料理【こづゆ】も味わいます。

☆卒業お祝いメニュー

卒業をお祝いしてお赤飯と作ります。そして“巣立ち”にちなんですだちゼリーを作ります。今年1月の人気メニューベスト2(給食委員会調査)のつくね焼きも作ります。

★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。

6年生のアンケートより

☆6年生に給食の思い出を聞きました。

サンタランチやトナカイランチのように選べる給食がでたのが一番うれしかった。

食べた給食は全部おいしかったです。

朝ご飯はしっかり食べてくるのに、給食のおいがすると、すぐに食べたくなる。

1年生から今までに給食を残したことがないこと。

苦手な食べ物が出たけれど、がんばって食べたら、ずっと食べられるようになりました。

給食の時間は班のみんなで盛り上げられる時間でした。普段あまり話さない人とも給食の時間に話せて仲良くなることができました。

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で作ります。食べ物には1つのものすべてが栄養がとれるものではない種類、少しでも多く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、朝食をしっかりとり、健康的に過ごせることが健康につながります。

2月の給食食材産地

・きゃべつ(愛知)	・ほうれん草(練馬)	・舞茸(東京都檜原村)	・わかめ(岩手)	・はいがまい(北海道)
・しょうが(高知)	・ごぼう(青森)	・白菜(練馬、茨城)	・いよかん(和歌山県)	・ぶり(鳥取)
・にんにく(青森)	・長ねぎ(練馬)	・チンゲンサイ(茨城)	・ポンカン(熊本大矢野)	・いか(北海道)
・にんじん(千葉)	・じゃがいも(群馬、長崎)	・かぶ(千葉)	・りんご(青森)	・シロイトダラ(ノルウェー)
・たまねぎ(北海道空知)	・さやいんげん(沖縄、鹿児島)	・さつま芋(茨城)	・ネーブルオレンジ(和歌山県)	・たらこ(アラスカ)
・セロリ(愛知)	・小松菜(練馬)	・きゅうり(宮崎)	・レモン(広島)	・きびなご(鹿児島)
・だいこん(神奈川)	・もやし(栃木)	・パセリ(千葉)	・清美オレンジ(和歌山県)	・かえりじゃこ(岩手)