



# 3月号

令和5年  
(2023)  
練馬区立  
開進第一中学校

旅立つ君たちへ

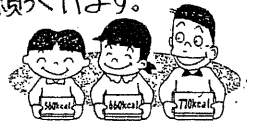


3年生は、中学校生活も給食も最後となります。これから、給食もなくなるので自分の食事は自分で管理しなくてはなりません。

小学校と中学校での9年間で食べた給食は、約1,600回になります。成長するにつれ皆さんは、自分自身で食べる物を選び、料理を作ったりする機会が増えていきますが、食品や料理の組み合わせ、量や食事のパターン等、今迄学んだことや、給食を参考にして、今後の食生活に役立ててほしいと思います。

成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。食べ物や食べる事を大切に、常に感謝の気持ちを持ちたい人になってほしいと願っています。

## — お弁当特集 —



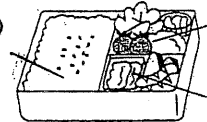
そこで適切な昼食としてのお弁当の特集です。

① まずは、自分の体に合った大きさの弁当箱を選びます。昼食は1日3食のうち1回ですから1日に必要なエネルギー量の約3割とります。例えば、給食では830kcalなので弁当箱の大きさは、830mlのものを選びます。部活動等で運動量の多い人は、例えば900kcalにするなら900mlの弁当箱にします。空の弁当箱に水を入れ計量カップで量を計ります。

$$\text{弁当箱の容量(ml)} = \text{1回に必要なエネルギー量(kcal)}$$

② 弁当の内容は、[主食: 主菜: 副菜]の割合で詰めます。  
[ (3) : (1) : (2) ]

主食(3)  
ご飯が基本です。



副菜(2) 野菜やいも、海藻やきのこ等を使った料理。

主菜(1) 肉や魚、卵等の料理で、油を使った料理は一品まで。

この割合で詰めると、1食に必要なエネルギーや栄養素も適量かつバランスよくすることができます。

主菜が(1)から脂肪やたんぱく質をとり過ぎることもなく、副菜が(2)から1食に100g必要といわれる野菜の摂取目標に近づくことができます。

まずは、弁当箱の大きさが決まったら、ご飯を弁当箱の半分にするまで詰めます。次に副菜のスペースを確保しながら絵の状態になるようにぎゅーっと詰めるようにしましょう。

おかずは、傷みにくくするために、しっかり火を通し、冷ましてから詰めます。

今年の冬は、東京でも氷点下になるなど、どこも寒い冬でしたが、こたえてようやく春を思わせるような暖かき日もあり、正門の梅の花も咲き始め、ちらほら咲き始めました。天気の良い日の日差しのおかげで、心地よく、大地の芽吹きに春が近いことを予感できます。

3月ともなると、八百屋にも春の野菜が目につくようになります。春の野菜は冬の寒さに耐え、エネルギーをしっかりと溜め込んで春に実をつけます。

旬の野菜を食べるとは、それぞれの野菜のエネルギーや持ち味が一番充実している時に収穫して、その輝いている時の命をいただくことです。

野菜は、体の細胞のバランスを整えるために不可欠ですが、特に春の野菜には血液の浄化作用や整腸作用など新陳代謝を盛んにするエネルギーがたっぷり詰まっています。苦味を味わう春野菜、おいしく食べて健康に過ごしたいものです。

3月は「去る」といわれるように、ひな祭りに始まり卒業や新たな門出へと夢が広がる季節ですが、あという間に過ぎてしまうのが3月です。生徒たちにとっては、今のクラスも学年も残すところ後1ヶ月です。大切に過ごしてもらいたいです。

生徒たちは、この1年で、ずいぶん大きく成長しました。これから給食は、しっかりと食べ、いろいろな体験をとおして元気に育ててほしいと思います。

そして3年生は、よいよ卒業です。開進第一中学校での、この3年間の給食、中学校生活での思い出のひとつになったでしょうか。

高校生活になると、今以上に勉強や運動と、決山のエネルギーが必要となります。そしてこれからは、更に体も心もどんどん成長する時期なので、今以上に栄養のバランスのとれた食事が大切になります。

睡眠と学力と食は、密接な関係にあります。寝て食べて、はじめて勉強や運動などの活動ができます。睡眠や食事をとおすかにはしていたのでは、いくら遅くまで勉強や運動をしても、学力や運動の質の向上には、つながりません。

眠気は、脳が出しているSOSです。これを無視して気合と根性で眠気を乗り切ることは、健康によくありません。これから、しっかりと寝て、しっかりと食べて、高校生活になっても勉強や運動にと頑張りましょう。