



# 3月号

令和6年  
(2024)  
練馬区立  
開進第一中学校

3年生は、中学校生活も給食も最後になります。この頃は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物を選んだり、料理を作ったりする機会も増えてきますが、食品や料理の組み合わせや、量や食事のパターン等、今まで学んだことや、給食での体験を参考に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、一生の健康をも左右する大切なものです。食べ物や食事を大切に、常に感謝の気持ちをおこせたいと思っています。

## ——お弁当特集——

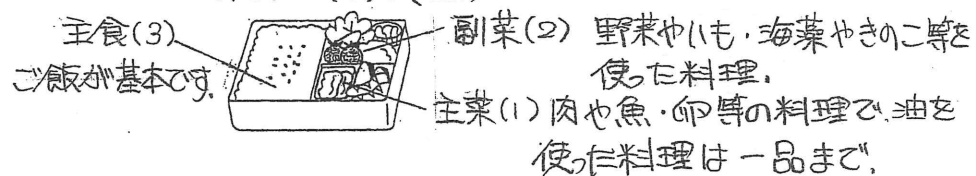


そこで適切な昼食としての、お弁当の特集です。

- 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食のうちの1回ですから1日に必要なエネルギー量の1/3をとります。例えば給食では830Kcalなので弁当箱の大きさは、830mlのものを選べます。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。

$$\text{弁当箱の容量(ml)} = \frac{\text{1回に必要なエネルギー量(Kcal)}}{3}$$

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



この割合で詰めると、1食に必要なエネルギー量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)なら脂肪やたんぱく質をとり過ぎることもなく、副菜が(2)なら1食100gが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おしり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2月は、全国的に20℃以上という記録的な気温の高日が続いたかと思えば、一転、日中でも10℃以下という寒い日も続くなど、今年度は、寒暖差がとても大きい傾向にあるようですが、校庭の梅は、みごとを花を付けて満開です。

3月は「去る」といわれるように、ひな祭りに始まり卒業や門出へと夢ふくらむ季節ですが、あっ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3月後半1ヶ月です。大切に過ごしてほしいです。

として、3年生は、よいよ卒業です。高校生になると今以上に勉強や運動と多くのエネルギーが必要になります。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、おろそかにしていたのでは、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。これから、しっかりとよく寝て、しっかりとよく食べて、高校生になっても、勉強や運動にと頑張りましょう。

## ——フランスの美食家 ブリャー・サバランの言——

食べ方には、「腹で食べる」「口で食べる」「頭で食べる」方法があります。  
・動物はムササギ食べる。人間は食べる。教養ある人にして始めて食べ方を知る



### 頭で食べよう



・腹で食べるとは、お腹に食物が入ればよく、お腹いっぱいになるのがよいこと。

・口で食べるとは、自分の好きな物、おいしい物を、好きな本位に食べること。

・頭で食べるとは、栄養の正しい知識をもとに、栄養バランスのとれた食物を適量かつ規則正しく食べること。