



3月号

令和7年
(2025)
練馬区立
開進第一中学校

今年の2月は、10年に1度といわれるほどの大寒波に包まれ、北海道や東北地方、日本海側では、大変な大雪にありました。東京でも氷点下を下まわりの日もあり本当に寒い2月でしたか。ここに来てようやく春を思わせるような日もあり、正門の梅のつぼみもひらくくらい、ちらほら咲き始めました。

3月は、「まる」といわれるように、卒業祭りに始まり、卒業や新たな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、今の学年も残り1ヶ月となりました。このクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

そして3年生は、いよいよ卒業です。中学校での3年間の給食は、中学校生活での思い出のひとつに変わったでしょうか。高校生になると、今以上に勉強や運動に沢山のエネルギーが必要になります。さらに体も心も、どんどん成長する時期なので、栄養バランスのとれた食事が大切になります。自分の食事は、注意するおとしましょう。

睡眠と学力(運動)と食は、密接な関係にあります。寝て食べて、始めて勉強や運動などの活動ができます。睡眠や食事をとおもてしていただくのは、くら遅く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。気分と根性で、眠気を切り切ることは、健康によくありません。

これからもしっかりと、よく寝て、しっかりとよく食べて、勉強や運動にと頑張ってください。

旅立つ君たちへ

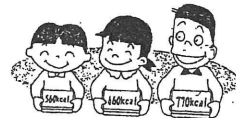


3年生は、中学校生活も給食も最後になります。これからは、給食もなくなるので、自分の食事は自分で管理しなくてはなりません。小学校と中学校での9年間で食べた給食は、約1600回位になります。

成長するにつれ皆さんは、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えます。食品や料理の組み合わせ、量や食事のパターン等、今迄学んだ事や、食べてきた給食を参考にして、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、一生の健康をも左右すると言っても過言ではありません。食の物や食べる事を大切に、常に感謝の気持ちをお忘れずに過ごされるようお願いいたします。

お弁当特集

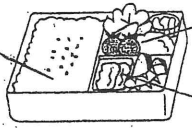


どこで適節な昼食としてのお弁当の特集です。

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1/3をとります。例えば給食は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なら、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。

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

② 弁当箱の内容は、【主食:主菜:副菜】の割合で詰めます。

主食(3)		副菜(2)
ご飯が基本です。		野菜や海藻やきのこなどを使った料理。
		主菜(1)肉や魚・卵などの料理で、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食に100g必要といわれる野菜の摂取目標に近づけることができます。

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入るまで詰めます。次に副菜のスペースを、しっかり確保してから、絵の状態になるようにぎっしりと詰めるようにしましょう。

お弁当は、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しょう。

《東京牛乳》

この時期になると思うことですが、80年前の1945年3月10日の東京は、戦争の真只中、大空襲により大きな被害を受けました。今では、東京でも酪農が行われていて、東京の酪農を応援し、東京の牛乳を広めるため、10日(月)は、東京牛乳の日です。毎日、飲んでいる牛乳は、北海道、東北、関東等の牛乳から作る、混合の牛乳です。

《2月の主な農産物の主産地》

米(岩手・秋田)人参・ねぎ・大根(千葉・練馬)玉ねぎ(北海道)白菜(長野・茨城・練馬)じゃがいも(鹿児島)長崎(北海道)さつま芋(千葉)里芋(埼玉)小松菜(千葉・埼玉)ほうれん草(茨城)かぶ(愛知)ごぼう(青森)れんこん(埼玉県)セロリ(茨城)きゅうり(千葉・宮崎)もやし(栃木)みず菜(茨城)いちご(栃木)