

食育だより

令和3年度 4月号
練馬区立光が丘第一中学校



「早朝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しい学校生活のスタートですね。心も体も大きく成長するためには健康が一番です。その為に重要なのが、毎日の「食事」です。給食では、日々成長している皆さんを応援し、安心・安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願ひします。

中学生のみなさんに心がけてほしい食習慣

☆朝食を毎日しっかりとろう！



朝食をしっかりと食べると授業に集中できます。食べる習慣が身に付かない人は、早起きを心がけ、まずは汁もの（みそ汁、スープ、牛乳など）から始めてみましょう。

☆いろいろな食べ物に挑戦してみよう！



苦手な食べ物も調理法が変わると食べられるかもしれません。また味覚は成長とともに変化します。

☆ときには自分で調理してみよう！



もう中学生です。家庭科でも調理を習いました。自分が食べるものだけでなく、ときどき家族の分も作ってあげたり、お手伝いできるといいですね。

体と心と食べ物と…

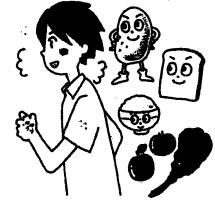
体の元気は心の元気、そして心の健康は体の健康にもつながっています。食べ物や食べ方を見直してみることで、心や体が元になります。新しい環境に戸惑う新学期、ぜひ健やかに楽しく過ごしましょう。食べ物のはたらきについてです。

①体をつくり、修復する！



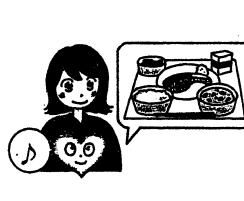
体をつくるものになるのはたんぱく質です。そのたんぱく質が体の細胞になるためには、ビタミンや無機質の働きが不可欠です。好きなものだけでなく、いろいろな食品をまんべんなく食べる工夫をしましょう。

②体を動かすエネルギーとなる！



体を動かすエネルギーとなるものは、おもに炭水化物です。この炭水化物がエネルギーになるときも、やはり野菜や果物に多く含まれるビタミンの働きが必要になってきます。

③心を強くし、安定させる！



心の働きには脳や神経の状態が大きく影響します。脳や神経をつくるものは、たんぱく質や脂質です。そして脳のエネルギーになるのが炭水化物（ブドウ糖）です。また脳や神経が正常に働くためにバランスの取れたビタミンや無機質が必要です。

1人1回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g	
						A リコピン	B1 mg	B2 mg	C mg			
今月の平均	813	31.5	23.2	370	127	3.0	278	0.58	0.58	40	0.2	3.5
摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上	2.5kcal

※学校給食摂取基準の一部改訂について

令和3年4月1日、学校給食法の規定に基づき、生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準が一部改訂となりました。上記の摂取基準については改訂後のものとなっておりますのでご確認ください。

★給食当番は白衣の洗濯をお願いします。

当番になった生徒は週末に白衣袋を持ち帰り、洗濯をしてください。また次の当番が困ることのないよう、忘れず透明けに持ってきてください。



今月の献立より

春には新〇〇と言われる、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります！今しか食べられない旬の味をよく味わっていただきましょう。

8日～お祝い献立～ 入学・進級のお祝いに赤飯を炊きます。祝

9日「たんぽぽしゅうまい」 黄色いたんぽぽの花をイメージした可愛いしゅうまいを作ります。



15日「たけのこごはん」 採れたての新たけのこをたっぷり使用した季節の混ぜ込みごはんです。



27日「新じゃがのそぼろ煮」 皮が薄くてみずみずしい新じゃがいもをまるごと使用します。



30日「アスパラクリームシチュー」 甘味のある新鮮なアスパラガスを使った春のクリームシチューです。

今月のくだものは、清見オレンジ・デコポンの予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

第1回目の振替は5月です。詳細は後日配布の資料をご確認ください。