

令和8年度

5月給食だより

練馬区立石神井東中学校

校長 田邊 克宣
栄養士 小野寺 秀子



健やかな成長のためには、バランスの調った食事と十分な睡眠時間が欠かせませんが、実はもう一つ「夕食後から就寝までの時間」も大きな要素になっています。

夕食後すぐに就寝すると、食べたものが消化されないうちに寝てしまいます。ということは、熟睡できない状況になり、成長ホルモンの分泌にも関係します。さらには、翌朝の食欲にも影響してしまいます。

また、朝食の摂取量が少ないと一日の総量にも影響が出る可能性が高くなります。食事も就寝も「一日の流れ」として考えることが大事です。



ごはんだもん！げんきだもん！より引用

* 今月の給食から *

14日(木) みそ風味肉じゃが

肉じゃがというと、しょうゆが基本の味付けですが、赤みそが身近な調味料である地域や「肉じゃが」が発祥とされる海軍で、味噌も用いられていたようです。

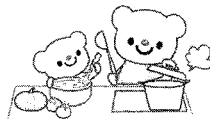
22日(金) 車麩入り肉豆腐

車麩入りの肉豆腐が、ある特定の地域で食べ継がれてきたという記録はありませんが、車麩は、主に新潟県などの北陸地方で、冬場の保存食・タンパク源として精進料理に用いられてきた歴史があります。車麩は煮崩れしにくく、出汁(だし)をしっかりと吸い込むため、肉豆腐の旨味を吸ってふっくらとした食感になることから、家庭料理として北陸〜日本海側を中心に全国へ広がりました。

<食育献立>

19日(火) 昆布ごはん 牛乳 鶏の照り焼き みそポテト(埼玉県) 大根のすまし汁

「みそポテト」は、埼玉県秩父市に古くから伝わる郷土料理です。農作業の合間のおやつとして、食べられていたようです。ゆでたジャガイモを、小麦粉と水で作った衣をつけて揚げ、熟々のうちに、砂糖や鶏などを加えて作った味噌だれをかけた料理です。



4月の主な食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	鶏肉	岩手	豚肉	茨城	鶏卵	青森
さわら	韓国	いなだ	三陸	さば	千葉	かつお	静岡
清見	愛媛	にんじん	徳島	小松菜	埼玉	たまねぎ	北海道
キャベツ	愛知	ねぎ	練馬区	だいこん	千葉	たけのこ	愛媛
牛乳	3月実施/5月予定		東京・群馬・山梨・岩手・青森・福島・宮城・山形・北海道				

牛乳でスマイル プロジェクト



中学生年代の食の問題点とその対策

成長が本格的に始まる中学生年代

中学生になると、身長・体重の発育・発達が起こり始めると同時に、内臓が大きくなっていくのに伴って消化・吸収能力も高まってきます。

そして、最も特徴的なのが、免疫力が成人の約2倍高まるということです。ですから、中学生年代では、体を大きくするための栄養のとり方はもちろん、免疫力を高めるための栄養のとり方も重要になってきます。

また、中学生、その後の高校生というのは、一生のうちで最もエネルギーをとらなければならない時期になります。エネルギーを獲得するために、どのような栄養のとり方をするかを考えていく必要があります。

五大栄養素の関わり

毎日の生活の中で、食事から「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ビタミン」「ミネラル」の5大栄養素をとらなければいけないといわれています。

炭水化物と脂質はエネルギー源になります。日常生活での必要エネルギーは一般的に、炭水化物と脂質を半分ずつ使用しているといわれています。

体に貯蔵されている体脂肪をエネルギーとして利用する脂質に対し、炭水化物は食事からその都度体内に入れてあげないとすぐに不足してしまいます。炭水化物は脳のエネルギー源としても使われます。摂取量が十分でないと、スポーツをする場合には「判断力」「集中力」が失われかねません。

筋肉、骨、血液、爪など体の材料となるのが、たんぱく質です。たんぱく質が不足すると、体作りができなくなってしまいます。もう一つ、たんぱく質には免疫力を上げるという大きな役割があります。ウイルスや病原菌が体に入ってくると、体内では防衛機能を果たす抗体が作られます。この材料になるのがたんぱく質です。

炭水化物、脂質、たんぱく質が体の材料になるものなら、材料を使ってエネルギーや身体に作り変える役割を果たすのが、ビタミンとミネラルになります。いくら炭水化物、脂質、たんぱく質をしっかりとっていても、ビタミン、ミネラルがなければエネルギーや身体への作り変えができなくなるので、忘れず一緒に取る必要があります。ミネラルの中には骨の材料となるカルシウム、マグネシウム、血液の材料になる鉄と、体作りには不可欠なものも含まれています。

このように、5つの栄養素を必ず摂取しなければ、体作りができず、中学生で起こるべきさまざまな発育・発達に支障をきたす可能性があります。

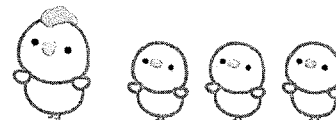
5つの栄養素の関係はチームスポーツと似ています。一人だけ上手な人がいても、周囲が協調しなければ結果を出すことができません。栄養素も同様に、一つ一つがそれぞれ役割をもって、うまく機能することで、体を健康に保ったり、強くしたりすることができるのです。

サプリメントなどに頼らず、消化・吸収能力を高めたい

中学生の食事で注意したいのは、サプリメントや加工食品の摂取です。成長が著しい中学生の時から、これらのものに慣れてしまうと、内臓の消化・吸収能力を高めるせっかくの機会を失うことになりかねません。食べ物を咀嚼し、胃で消化することこそが能力を高めることにつながります。

また、サプリなどの摂取で食事量が減ってしまう可能性も出てきます。これらはタブレットや粉末など、小さくても栄養素が凝縮された形状になっています。これに慣れてしまうと、摂取量が少なくても栄養は十分と脳が勘違いする(食べた気になる)ため、食欲を止めてしまいます。これでは、たくさんエネルギーが必要な時期に食事量が減ってしまい、身体、内臓の成長が小さくなりますし、消化・吸収能力にもかかわってきます。

身体の成長も内臓の成長もこの時期しかありません。せっかくの機会を失わないためにも、食事から栄養をとる生活を心がけていきましょう。



スポンサー ニュートリション
神戸女子大学、坂元美子先生より引用