



平成 30年 5月号  
春日部市立東中学校

風薫る季節になりました。木々の緑も色鮮やかに気持ちのよい季節になりました。新学期がスタートし1ヶ月がたち、新しい学年・クラスに慣れてきたことと思います。5月は、新学期からの緊張から疲れも出やすいときです。十分な睡眠をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。暑い日には水分補給も忘れないでください。

### 今月の給食目標

## バランスのよい食事について考えよう！

## ☆栄養バランスはなぜ大切なのでしょう☆

成長期である中学生の身体は、人生の中で最も成長する時期です。食事によって体内に取り入れられた栄養素は互いに影響しあい、組み合わされて体に取り込まれていきます。ですから、ごはんだけ、野菜だけという食事では十分に栄養を確保することが出来ません。給食は主食・主菜・副菜・汁物・牛乳が組み合わされています。そして、週に約3回はごはんを中心とした「日本型の食事」です。野菜をたくさん使った日本型の食事は栄養のバランスに優れています。また、季節や旬の食材を生かした和食は、近年、外国からも注目されています。



●副菜（野菜料理・果物など）  
ビタミンやミネラルを多く含み体の調子を整える役割があります。

●汁物（みそ汁・スープ・牛乳など）  
水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

●主菜（肉料理・魚介料理・卵料理など）  
おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いためとりすぎには注意しましょう。

●主食（ごはん・パン・めんなど）  
炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

### 給食は食事バランスのお手本です

★何を食べたらいいか迷ったら、給食の献立を思い出しましょう！

## 旬の食材 グリンピース

旬とは、食材が1年で最もおいしく栄養価が高くなる時期のことです。近年、野菜や果物など年間を通して出回っていますが、できるだけ旬のものを食べて、季節の変化を味わって欲しいと思います。



★15日(火)の給食に登場する「グリンピースわかめごはん」は、生のグリンピースを使います。お楽しみに！



## 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、英語で「ブレイクファースト (Breakfast)」といいます。これは「断食 (fast)」を「破る (break)」するということからできた言葉だそうです。



朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ったり、体の機能をはたかせるためにエネルギーを使っているからです。



朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせます。規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでかぎとなる、大切な食事です。



朝だよ！



だから、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！



朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い時間、体の「断食状態」が続きます。物事を考えるための脳もフル回転できません。

### まとめ 朝ごはんのはたらき



体や脳へのエネルギーチャージ！



体に朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムをつくる！



体をウォーミングアップする！

4月は新しい環境で慣れないことも多い中、生徒達は、給食を毎日しっかりと食べてくれています。どの料理もびっくりするほどよく食べていますが、その中でも「白ごはん」の食べる量には驚かされています。主食を軽んじる傾向のある昨今、東中の生徒は、主食の大切さを理解しています。主食(ごはん・パン・めん)は、からだを動かすためには無くてはならないものであり、また脳を動かす唯一の栄養素でもあります。

