

# 給食だより



## 安全安心で魅力ある学校給食

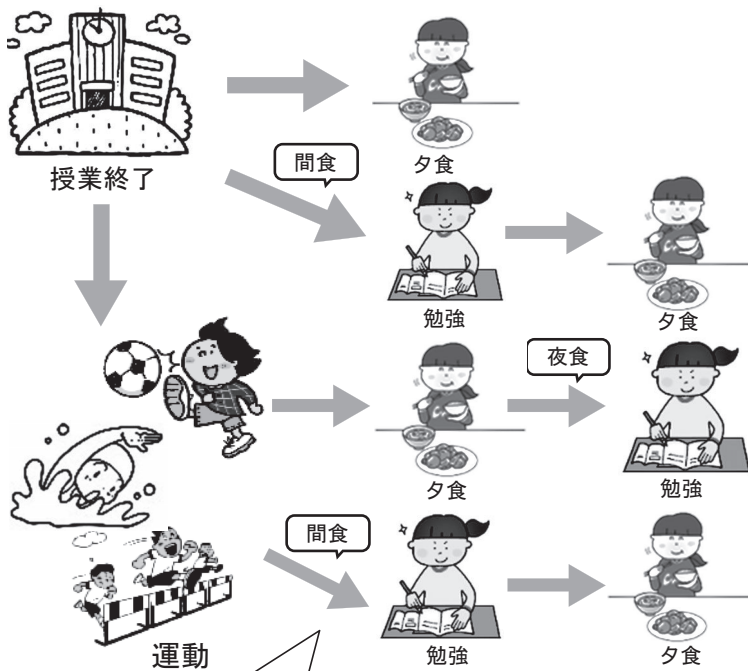
千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

2月4日は「立春」です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けない体をつくるために、規則正しい生活と栄養のバランスが良い食事を心がけましょう。

### 今月のめあて「健康を考えた食事をしよう」

中学生の時期は、部活動で体を動かす機会が増えたり、家庭学習やテスト勉強などで夜遅くまで起きていたりすることが多いと思います。活動量が多く成長期でもあるため、3度の食事では栄養量が不足することがあり、間食や夜食で補うことがあります。普段自分がどのような1日を過ごしているかよく考えて、自分に合った間食や夜食のとり方を工夫しましょう。

### 「自分に合った間食のとり方について考えましょう」



◆成長期の間食（補食）＝第4の食事と考えましょう  
間食とは食事の間にとるもので、成長期の中学生にとっては3食だけで補いきれない栄養をとるための食事（補食）です。

◆間食の摂取目安は、約200kcalにしましょう  
年齢や性別、運動量によっても違いがありますが、1日当たり150～300kcalを目安にしましょう。量は夕食に支障をきたさない量にしましょう。

◆間食のポイントをおさえましょう  
①エネルギー源となる炭水化物の多いものを取りましょう。  
②ビタミンや無機質を多く含む食品を上手に取り入れましょう。

<p>おにぎり サンドイッチ うどん バナナ など</p>	+	<p>MILK 牛乳 ヨーグルト 果物 野菜ジュース チーズ など</p>
エネルギー源になるもの（1個）		ビタミン・無機質がとれるもの（1個）

◆間食を食べるタイミングについて  
間食は、空腹で集中力が落ちないように脳に栄養を補給し、また疲労回復を早めるために、勉強前や運動後に食べるように心がけましょう。

※夜食をとる場合の注意点

①揚げ物や脂肪分の多いものは避け、消化の良いものを選びましょう。

②寝る直前の食事を避け、翌日の朝食に影響が出ないように食べる量や時間に気をつけましょう。

消化の良い夜食の例：野菜スープ、うどん、ホットミルク、ぞうすい

### 職場体験

給食センターでは、毎年中学生の職場体験を受け入れています。栄養のバランスや季節の食材を考慮した献立を栄養士と一緒に作成し、「職場体験献立」として該当センターの給食で提供しています。今年度は、近隣中学校2年生の生徒が、食材の検品から調理、洗浄を体験し、衛生管理の大切さ、調理の楽しさを体験しました。

