

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

今年の立春は、2月4日です。立春は、暦の上で春を意味しますが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けず、病気を予防するためにもバランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠、手洗い・うがいを心がけましょう。

今月のめあて「健康を考えた食事をしよう」

成長期のみなさんは、1日の活動量が多く、大人よりも多くの栄養を必要とするため、3度の食事では補えない場合があります。そこで、今回は成長期における効果的な間食と夜食のとり方について考えてみましょう。

＜間食・夜食のとり方について考えてみましょう＞

間食や夜食は、勉強や運動で疲れたときにとると、栄養を補給するだけでなく、気持ちをリラックスさせる効果もあります。しかし、とりすぎてしまうと、3度の食事をしっかり食べられなくなってしまいます。

食べる時間や自分の体に合った量と内容を考えて、以下のようにポイントをおさえて上手にとるようにしましょう。

間食について

ポイント1

栄養成分表示を活用しよう！

間食は、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。お菓子など加工食品の袋に記載されている栄養成分を確認すれば、間食のとりすぎを防ぐことができます。

何キロカロリーかな？



栄養成分表示	
エネルギー	
たんぱく質	
脂質	
炭水化物	
食塩相当量	

ポイント2

不足しがちな栄養素を補えるものが

GOOD!

洋菓子類やスナック菓子は、一般的に糖質・脂質・塩分が多く、高エネルギーです。間食には、次のような食品を適量食べることがおすすめです。

<p>たんぱく質、カルシウムが補給できる 牛乳・乳製品</p>	<p>無機質（ミネラル）、ビタミン、食物繊維が補給できる 野菜・果物</p>
<p>エネルギーが補給できる おにぎり・パンなど</p>	<p>無機質（ミネラル）・ビタミンが補給できる ナッツ類</p>

ポイント3

だらだら食べはやめよう！

時間を決めずに食べる「だらだら食べ」、テレビを見ながらやゲームをしながらの「ながら食べ」は、肥満やむし歯の原因になります。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。



夜食について

中学生になると、勉強などで夜遅くまで起きていることが多くなり、夜食をとる人もいると思います。夜食をとる場合には、揚げ物や脂肪分の多いものは避け、できるだけ消化のよいものを選びましょう。夜食は十分に食べてとらないと、胃腸に負担をかけ、翌日の朝食が食べられなくなったり、肥満の要因になったりすることがあります。

消化のよい夜食の例



☆ 職場体験 ☆

給食センターでは、中学生の職場体験を行っています。生徒は、感染症対策を十分に行った上で、調理場で給食の調理や献立作成を体験しました。その献立は、栄養のバランスや季節の食材を考慮して作成し、「職場体験献立」として該当センターの給食で提供をしています。

