

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

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは生きていくために欠かせないことであり、学校や社会生活を送るうえで基礎となるものです。健康で心豊かな生活を送ることができるよう、食生活についてもよりよい習慣を身に付けましょう。

今月のめあて「食事と運動について考えよう」

成長期の中学生は、生涯の中でも特に多くの栄養が必要です。特にカルシウムや鉄は普段の食生活で不足しがちな栄養素なので、積極的にとるようにしましょう。

さらに、体を動かすためには、エネルギーのもととなる炭水化物や、筋肉の材料となるたんぱく質も必要です。「日常生活分＋成長分＋運動で消費する分」の栄養を食事でとるためには、どのようなことに気を付けたらよいのか考えてみましょう。

「1日3食バランスよく」が基本



食事は、朝昼夕の3食をバランスよく食べることが基本です。運動をすると、筋肉の修復のためにたんぱく質の必要量が増えますが、1回の食事では吸収される量に上限があります。そのため「食事を食べない」といった欠食は望ましくありません。欠食をすると1日に必要な栄養量がとれなくなってしまいます。特に、朝食は簡単に済ませてしまいがちなので、内容を見直し、必ず食べる習慣を付けましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、バランスのよい食事になります。運動をたくさんする人は、3食で足りない分をさらに補食（おやつ）でとることも必要です。

補食（おやつ）の役割

食事と食事の間に軽くとる補食（おやつ）では、1日3回の食事で不足する栄養素を補うようにしましょう。運動をすると、エネルギー・たんぱく質・カルシウム・鉄が不足しやすくなります。

| | エネルギー（炭水化物） | たんぱく質 | カルシウム | 鉄 |
|---------|---------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| おすすめの補食 | <p>おにぎり、パン、お団子、カステラ 等</p> | <p>乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ等）、卵、大豆製品（豆乳、炒り大豆等） 等</p> | <p>乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ等）、小魚、大豆製品（豆乳、炒り大豆等） 等</p> | <p>海そう（のり、ひじき等）、種実（ごま等）、野菜（ほうれんそう、こまつな等）、大豆製品（豆乳、炒り大豆等） 等</p> |

よくかんで食べよう！

しっかりかむことで、筋力アップ、重心・姿勢の安定、集中力や判断力の向上に効果があると言われています。よくかんで食べることを心がけて、かむ力を身に付け、運動能力をさらにアップさせましょう。

5 よくかんで食べよう



食育ピクトグラム