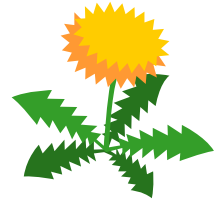


令和3年3月

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

やわらかな日差しに、少しずつ春の訪れを感じる頃となりました。3月は、卒業・次の学年への準備といった節目を迎える月です。今年度、1年間の自分を振り返り、心機一転して新年度に向けて準備をしましょう。

今月のめあて「1年間の食生活を振り返ろう」

皆さんは、1年間を振り返り、望ましい食生活を送ることができたでしょうか。給食だよりを通して、食生活について様々な内容を伝えてきました。栄養のバランスがよい食事を摂ることは、成長期の皆さんにとって、特に欠かすことができません。また、感染症に対する免疫力を高めるためにも継続して取り組むことが大切です。

<1年間のまとめ> ~1日の食事を栄養のバランスがよくなるように考えてみましょう~

<朝食>	<昼食(給食)>	<夕食>	<夜食>
バターロール 野菜サラダ みかん 	主食 ごはん 主菜 さばのみそ煮 副菜 五目きんぴら 汁物・飲物 白玉汁、牛乳	カレーライス 野菜ジュース 	カップラーメン フライドポテト 

問1 朝食と夕食には、どのような料理をプラスするとより栄養のバランスがよくなるでしょう。

問2 夜食を食べるとしたら、どのようなものを食べるとよいでしょう。

※解答例は下にあります。

ヒント (問1) 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

- ・主食：ごはん、パン、麺など主に炭水化物を含む食品
- ・主菜：魚、肉、卵、豆、豆製品など主にたんぱく質を含む料理
- ・副菜：野菜、海藻など、主に無機質やビタミンを含む料理

(問2) 自分の生活に夜食が必要な場合には、胃に負担がかからないものを選びます。

皆さんが毎日食べている給食を参考にしながら考えてみましょう。

<自分自身の給食を振り返ってみましょう。>

給食は、1日に必要な栄養素の量に対して、およそ1/3を摂取できるように献立を作成しています。現状をみると主食のごはん、主菜の魚や卵を使った料理、副菜の野菜や海藻を使用した料理などの残菜がやや多い傾向にあります。このことから、身体に必要な栄養素が不足している可能性が考えられます。

成長期の皆さんは、成人と比べて特に、たんぱく質やカルシウム、鉄などの栄養素を多く摂る必要があります。毎日の食事が自分自身の成長にとって大切であることを意識しましょう。

3年生の皆さんは、卒業とともに小学校・中学校と9年間続いた学校給食が終わります。これからは、自ら食事を選ぶ機会も多くなることでしょう。健康に過ごすためには、どのようなものを食べるとよいか、9年間の学校給食を通して学んだ事を思い出しながら、心身ともに健康な生活を送って欲しいと思います。

解答例

問1 ・朝食は、主菜がないので卵焼きや焼きウインナーなどをプラスするとよい。

・夕食は、カレーライスが主食+主菜なので、副菜として野菜や海藻が入っているサラダや和え物をプラスするとよい。
(野菜ジュースは、野菜だけでなく糖分も多く含まれているため、副菜の代わりにはならない。)

問2 ・夜食は、胃に負担がかからないように、脂質が少なく消化がよいうどんや雑炊などがよい。

参考文献：文部科学省 食生活学習教材（中学生用）食生活を考えよう

3月21日（日）は千葉県知事選挙・千葉市長選挙等の投票日です。