



# 給食だより

春日部市立中野中学校

新学期が始まり1ヵ月がたちました。生活に慣れてくると同時に少し疲れの出やすい季節でもあります。食事からしっかりと栄養をとり体調管理に気をつけましょう。



今月の給食目標

## バランスのよい食事について考えよう

### 食事の基本！主食・主菜・副菜をそろえよう

毎日の食事は、偏ることなく多くの種類の食品をとることが大切であり、1日30種類の食品を目標にすることが望ましいとされています。

合わせて、献立のパターンとしては、主食、主菜、副菜をそろえることが大切です。

#### ★主食

米、パン、めん類などの穀物で体内でブドウ糖に分解され脳のエネルギー源となります。

#### ★主菜

魚、肉、卵、大豆製品などを使ったメインとなる料理です。たんぱく質や脂質の供給源になります。

#### ★副菜

主菜の付け合わせや、野菜などを使った料理で、ビタミン・ミネラルなどの栄養素を補う重要な役割をします。

### 糖質の代謝に必要なビタミンB1

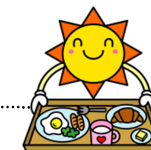
ビタミンB1は、食物から摂取した糖質が体内で分解して、エネルギーとして利用するときに必要な栄養素です。また、神経の働きを正常にするためにも欠かせません。したがってビタミンB1は、糖質の摂取量に合わせてとる必要があります。

ビタミンB1が不足すると、疲れやすい、動悸や息切れがする、手足がしびれるなどの症状が現れます。

#### ひとくちメモ：食品「じゃがいも」 ～新じゃがの季節です～

今年のはじめて収穫されるじゃがいも（新じゃが）は、今が一番おいしい時期です。じゃがいもは、エネルギー源となるでんぷんを主な成分としていますが、ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。また、じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱してもこわれにくいのが特徴です。給食では14日に「新じゃがの煮物」が出ます。味わって食べて下さいね。

## 健康づくりのための上手な食べ方



#### ① しっかり、朝食

朝食を食べないで学校へ登校している人はいませんか。朝食をとることは1日を快適に過ごすためのスタートです。勉強の能率もよくなります。朝食は1日の活動エネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりととるようにしましょう。

#### ② 厳守！腹八分目

1度にまとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかける原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。



#### ③ からだのリズムに合わせて！

人のからだは、朝太陽がのぼると活動し、日が沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝・昼・夕と規則正しくとることは、この生体リズムとの関わりあいからも重要なことです。

#### ④ よくかんで楽しくゆっくりと

よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方です。楽しく食べることは食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。



### 食物せんいを上手にとりましょう

食物せんいは、腸の働きをよくしたり、生活習慣病の予防によいことでもよく知られています。食物せんいは、水に溶けるせんいと溶けないせんいがあり、それぞれの働きにも違いがあるので上手に活用しましょう。

○水に溶けないタイプは、野菜やいも類に多くふくまれています。腸内で水分を吸ってかさを増し、腸を刺激するので、便秘の予防に役立ちます。また、野菜のせんいは虫歯や歯周病の原因となる歯垢を除く作用があり、よくかむことによってだ液の分泌も高まり、口の中をきれいにします。

○水に溶ける食物せんいは、かんきつ類、りんご、こんにゃく、海藻類に多くふくまれています。糖の吸収を遅くしたり、コレステロールの吸収をおさえる作用があります。

#### ☆お知らせ☆

5月14日に給食費（4・5月分）の口座振替があります。お早めにご入金ください。

