



令和2年 6月1日
6月号
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士

ご入学、ご進学おめでとうございます。今年度から栄養士を務めさせていただきます山本貴子です。給食につきまして、ご質問等ございましたら、お気軽にお声がけください。神明中学校は自校式給食です。生徒さんの様子を見ながら、給食室の調理員さんと献立について話し合います。先生方の意見も参考にしつつ、力を合わせて給食を作っていきますので、1年間よろしくお願いいたします。

6月も引き続き、感染症予防に努める生活になりますので、気を緩めることなく、食べる前に手洗い・うがいを必ず行うようにしてください。そして、免疫力を高めるためには、日頃から栄養バランスの良い食事を心がけることが大切です。家でも緑黄色野菜、カルシウムを含む食材等、不足がないか、意識して摂るようにしましょう。

(休校期間中、自宅での食事はどうでしたか?)

給食開始に伴い、毎回「牛乳」が提供されるようになります。牛乳を飲むようになったからといって安心せず、引き続き、ご家庭でもカルシウムを意識した食事作りを心がけてください。例えば、乳製品や小魚はカルシウムを多く含みます。料理に「チーズ」「しらす干し」を取り入れてみましょう。チーズはトマト系の料理やカレーとも相性がよく、含まれるグルタミン酸によって旨味が増します。肉の照り焼きやハンバーグの仕上げに、シュレッドチーズ(ピザ用チーズ)を加えるのも良いかと思えます。「しらす干し」は和え物やサラダに加えて美味しく食べられます。わかめご飯やチャーハンなど、主食に取り入れるのもおすすめです。

今月19日の給食は「豆あじの南蛮漬け」です。豆あじは、骨まで食べられて、栄養抜群です。家でも作ってみてはいかがでしょうか。初夏の味覚を楽しんでみてください。

食べ物の働きを知ろう

<p>おもに 体をつくる</p> <p>魚・肉・卵、豆・豆製品、 小魚、牛乳など</p>	<p>おもに エネルギー源になる</p> <p>ごはん、パン、めん類、 いも類、油、砂糖など</p>	<p>おもに体の調子を ととのえる</p> <p>緑黄色野菜、淡色野菜、 果物など</p>
--	--	---

食べ物は、おもな働きによって3つのグループに分けることができます。毎回の食事でも、3つのグループからいろいろな食品をとると、栄養バランスをととのえることができます。食事の時には、3つのグループがそろっているかを確かめるように心がけましょう。

丈夫な体づくりに欠かせないカルシウム



カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるためや、筋肉や細胞、神経の働きをサポートするために欠かせない栄養素です。

しかし、日本人には不足しがちな栄養素です。カルシウムを多く含む食品には、牛乳や乳製品、小魚や野菜などがあります。その中でも牛乳は、カルシウムの摂取率が高い食品です。毎日の食事の中で、工夫してカルシウムをとるようにしましょう。

自分に合った食べ方を身につけよう

健康や食べ物についての情報があふれる時代。でも、「これさえ食べれば健康になる」というものはありません。たくさんあれば貯めておけるお金とは違い、食べ物は多くとりすぎれば太りすぎや肥満の原因になり、少なすぎれば命を支えきれません。ただ好きな物を好きなだけ食べていても健康は維持できないのです。学校給食を通して、さまざまな食べ物や料理にふれて食の経験を豊かにし、置かれた状況に応じて、栄養のバランスを考えながら、自分に合った食べ方を選んで実行できる力を身につけてほしいと思います。

