

食育たより 4月

令和4年4月25日
4月号
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士 森 貴子

桜の花舞う中、新学期が始まりました。生徒さん達の元気な声をきいていると、今年度も昨年度のクオリティを維持しつつ、より良い給食を提供しなければ、と身が引き締まる思いです。安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力のほど、何とぞよろしくお願いいたします。ご質問等ございましたら、職員室におります栄養士まで、お気軽にお声がけください。

<学校での食育>

食育はご家庭や地域との連携を図りながら、学校全体で推進していくことが学校指導要領においても示されています。学校での食育は以下の6つの視点から行われています。

食の大切さ、喜び、楽しさを知る。



食べ物を大切にし、かかわる人々に感謝をする。

健康を保つための自己管理能力を身につける。

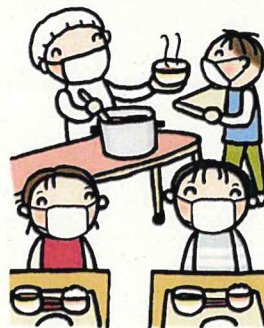


マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む。

正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ



食べ物を大切にし、かかわる人々に感謝をする



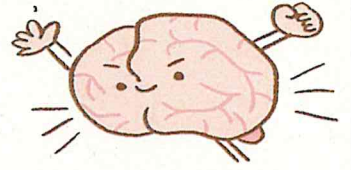
給食室から

今年度も給食調理は CTM サプライ の調理員さんが担当して下さいます。チーフ：峯尾桃花さん、サブチーフ：山口直佑さん、社員：佐久間瑞希さん、パート：寺井加奈子さん・石原恵子さん、計5名体制で給食を作って下さいます。学校栄養士：森貴子と共に、衛生管理につとめ、安心、安全、そしておいしい給食づくりに努めてまいります。よろしくお願いいたします。また、給食運営に必要な経費には、食材料費はもちろんですが、消耗品費、光熱水費、人件費などもあります。保護者のみなさんには、その中の食材料費のみを「学校給食費」としてご負担いただいております。今年度、本校の給食費は1食あたり 335円となります。

なぜ朝食を食べたほうがよいのでしょうか？

★ 頭を動かす役目がある

脳はブドウ糖をエネルギー源として使います。朝食を食べないと、午前中、頭がボンヤリしがちになってしまいます。ご飯やパンなどの主食には炭水化物（でんぷん）が多く含まれ、体の中で消化されてブドウ糖になります。しっかり主食を食べるようにしましょう。でんぷんは、砂糖と比べ、ゆっくり消化・吸収されるため、お昼まで切れ目なく脳にエネルギーを供給することができます。



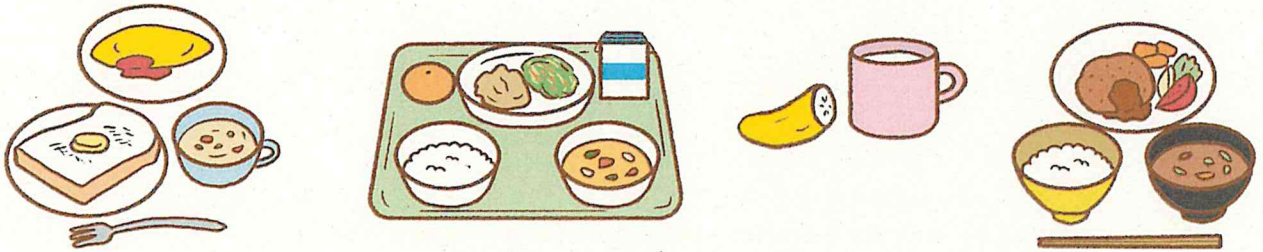
★ 昼の暴食を防ぐ

朝食を食べずに空腹の状態で昼食を迎えると、一気に多く食べてしまいがちになります。よくかまずに多くの量の食事をすると内臓に負担がかかり、うまく消化ができなくなってしまいます。



★ 1日のエネルギー量を満たす

朝食に限らず、食事を欠食すると必要エネルギー量が足りなくなる場合があります。特に思春期は体が著しく成長するので1日に必要なエネルギー量は十分とってほしいところです。



こんな朝食がおすすめです



パン派なら...



or



+



卵やツナのおかず
野菜が具のスープ



ご飯派なら...



or



or



+



納豆または卵を使ったおかず
野菜が具のみそ汁

脳のエネルギー源になるご飯、パンといった「主食」は必ず口にしましょう。そして体を作るはたらきがあるたんぱく質が多い肉、魚、卵、大豆製品を使った「主菜」、さらにビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維がとれる野菜の「副菜」があると満点です。野菜がたっぷり入ったスープやみそ汁なら副菜になって野菜も食べられますし、体が温まるので、ぜひとり入れていただきたいです。

朝食は食べられない、食べる時間がないという人は、まずは何かを口にすることから始めてみましょう。初めはバナナ、シリアル、ヨーグルトなどだけでもOKです。習慣がついてきたら徐々に食材や品数を増やしてみましょう。