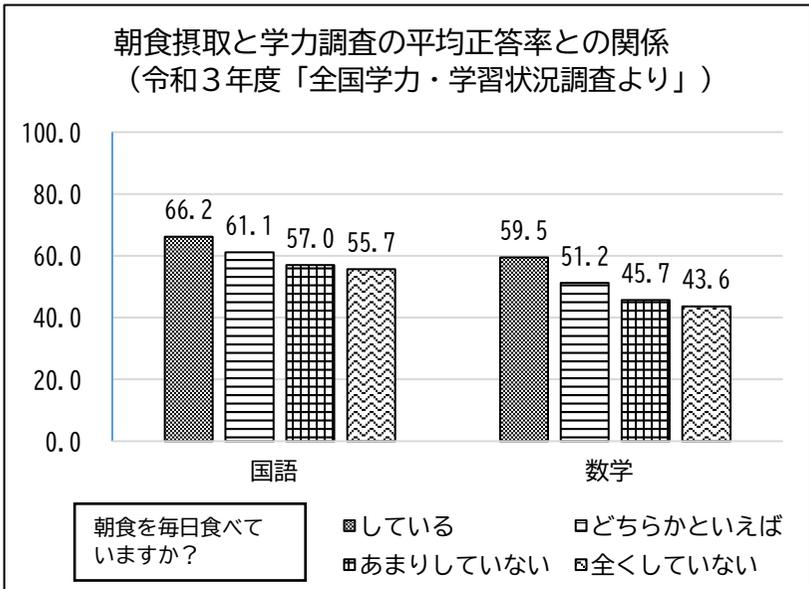


# 給食だより

令和5年4月28日  
 新座市立第五中学校  
 校長 伊藤 進  
 栄養教諭 菅沼 美悠

4月末から5月にかけて、春キャベツや新玉ねぎが給食で使われるようになり、給食で季節のおいしい味を日々感じられる季節です。GWもあり、生活リズムが崩れ始めてきてしまう時期だと思えます。生活習慣を見直し、早寝・早起き・朝ごはんを基本にして毎日元気に過ごせるようにしましょう。

## 朝ごはんを食べると、テストの結果がよい?!



文部科学省が実施した朝ごはんの摂取と学力との関係調べた調査によると、左のグラフにあらわれているように、朝ごはんを**毎日食べている**という人は、どの教科でも**テストの平均点が高くなっています**。それだけではありません。**体力テストの合計点も高い**ことがわかっています。

## 朝ごはんに1品プラスしよう!

「朝ごはんを食べている」といっても、内容をふりかえたことはありますか? 「飲み物」だけだったり、「菓子パンだけ」、「ふりかけごはんだけ」など1品だけだったりしていませんか? 今の朝ごはんに1品プラスしてバランスの良い朝ごはんを目指そう!

- 《1品プラスの工夫》
- きのうの「夕飯の残り」を食べる。
  - 「牛乳」や「くだもの」など そのまま食べられるものをプラスする。
  - 「ゆで卵」、「目玉焼き」など かんたんなものをつくる。



中学生が1日に必要なおよそのエネルギー量  
 (消費するエネルギー量)  
**男子: 約 2500kcal**  
**女子: 約 2300kcal**

そのうち給食のエネルギー量は 約 800kcal です!

給食ぐらいの量を ちょうど3食 食べると、十分なエネルギーが補給できる!



## 5月の献立について

- ☆ **2日(火) 子どもの日献立 中華ちまき**  
 おこわを炊いて、1つ1つ竹の皮で包み、給食室手作りの「中華ちまき」を作ります。
- ☆ **16日(火) グリンピースご飯、春野菜の煮物**  
 旬の食材をたくさん使った献立です。給食を食べながら、春を見つけてください! ☺  
 グリンピースは8.9.10組の皆さんがさやむきをしてくれる予定です!
- ☆ **25日(木) 京都・奈良献立 豚肉と大根の炊いたん(京都)、にゅうめん(奈良)**  
 3年生の修学旅行にちなんだ献立です。京都では「煮る」のことを「炊く」といいます。「炊いたん」とは煮物のことです。奈良県桜井市三輪はそうめん発祥の地で「三輪そうめん」と呼ばれています。そうめんは夏に食べるイメージがありますが、奈良では冬でもそうめんを食べる食文化があります。冬に食べる温かいそうめんを「にゅうめん」と呼ばれています。
- ☆ **30日(火) かつおと青菜の甘辛煮** 旬であるかつおを使ったおかずです。



## 本当の「diet(ダイエット)」知っていますか?

「ダイエット」という言葉を聞き、どういう意味をイメージしますか? 体重を減らす、食事を制限する、体を細くする...などのイメージが浮かぶかもしれませんが、しかし、英語でいう「diet(ダイエット)」はこの意味ではありません!!

” diet (ダイエット) ” の意味とは??

× → やせる、減量する

◎ → 健康になるための食事

## 成長期=成長した分体重は増えるのが普通!

「太った」わけじゃない!

成長期は筋肉や骨などが大きくなった分、体重が増えます。これは成長であり、「太った」わけではありません。「太る」とは余分な脂肪がつくことです。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません!

「食べたら太る...」「あまり運動してないから食べすぎかも...」なんて思っている人もいるかもしれませんが、しかし、中学校生活を毎日元気送っているみなさんは往復の登校や毎日6時間の勉強で脳を長い時間フル回転させたり、学校内での移動、体育などでの運動、部活...などなど、学校生活を普通に送るだけでもたくさんのエネルギーを消費しています。そのため、給食の量ぐらいの食事を3食とるだけでは足りません! 食事の量を減らすと成長に必要な栄養素も不足します。本当に食事を減らす必要があるのか...改めて考えてみてください。そして、正しい「ダイエット」を心がけて健康な中学生を目指してください!