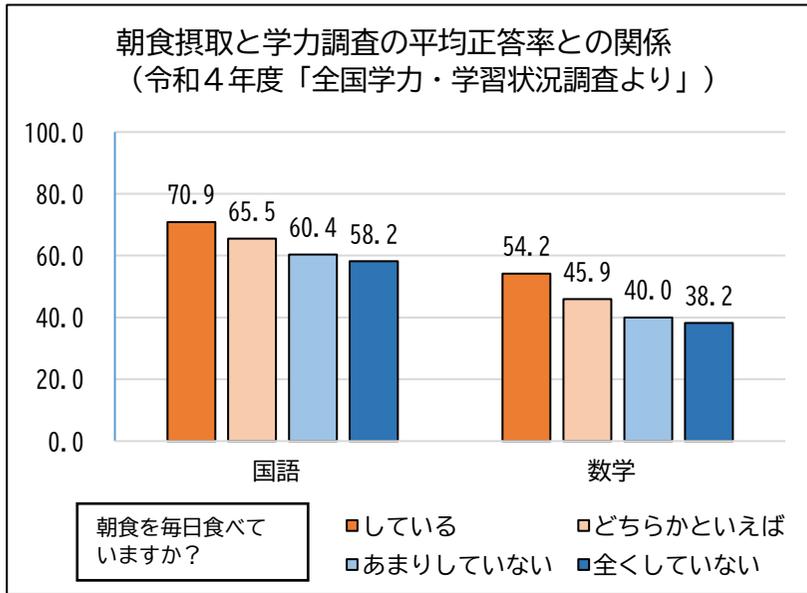


4月末から5月にかけて、春キャベツや新玉ねぎが給食で使われるようになり、給食で旬の味を日々感じられる季節です。GWもあり、生活リズムが崩れ始めてきてしまう時期だと思います。生活習慣を見直し、早寝・早起き・朝ごはんを基本にして毎日元気に過ごせるようにしましょう。

朝ごはんを食べると、テストの結果がよい?!



グラフの結果から...

朝ごはんを**毎日**食べている人
 →どの教科でも、
テストの平均点が高い!

それだけでなく、同様に、
体力テストの合計点も高い
 こともわかっています。

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、「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**1品プラス**してバランスの良い朝ごはんを目指そう!

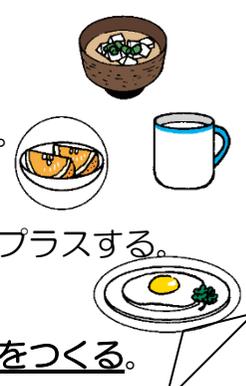
《1品プラスの工夫》

- 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!ウ!

5月の献立について

☆2日(木) **子どもの日献立 柏餅つくね**

こどもの日(端午の節句)つくねにしそを巻いて、柏餅のように見立てたつくねです。

☆22日(水) **グリーンピースご飯**

グリーンピースは8,9,10組の皆さんがさやむきをしてくれる予定です!

☆28日(火) **関東地方献立**

深川めし(東京都):東京都の深川地区(現在の江東区)一帯は海で、あさりがよくとれました。

深川めしは「ぶっかけ飯」と「炊き込み飯」の2種類があります。今回は炊き込み飯です。

かんぴょうのごま酢和え(栃木県):かんぴょうは生産の99%を栃木県が占めます。

こしね汁(群馬県):群馬県の特産品がはいった汁です。こんにゃく、しいたけ、ねぎの頭文字をとって、「こしね」汁です。



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に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!