



給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校
令和5年5月

初夏の風が爽やかな季節となりました。1年生は中学校生活に、2年生と3年生は新しいクラスに慣れた様子で、楽しそうな声が聞こえてきます。給食の準備や片付けも、保健給食委員会を中心に協力して手際よくできている姿はさすが中学生です。中学生は必要な栄養量が増えるので、給食の量も多くなっています。給食時間中は食事に集中し、体づくりのために必要な量をしっかりと食べるようにしましょう。

❖学校給食について❖

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を日常的に提供することで、子供たちの健康の保持増進を図ることを目標の一つとしています。また、多様な食品に触れたり、郷土料理や世界の食文化を体験したりする機会となります。そして、地場産物の活用を通して地域の生産者や産業、自然、文化について知り、感謝の気持ちを育む等、食を通して幅広い分野に興味関心を広げることにつながります。

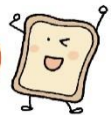
❖中学校給食の栄養量について❖

中学生の時期は、乳幼児期に次いで成長が著しいといわれています。そのため、大人よりも多く摂ることが必要な栄養素もあります。学校給食における各栄養素の基準値については、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」と「食事状況調査」の調査結果を踏まえ、中学2年生が昼食において摂取が期待される栄養量等を勘案し、算出されています。この基準値を元に、給食の献立は作成されています。

基準値											
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
kcal	%	%	mg	mg	mg	A mg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
830	13~20	20~30	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満



朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



朝ごはんは大切なエネルギー源



- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。



朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。



朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き



早寝

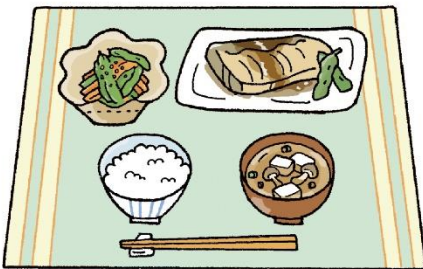


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

4月の食材の主な産地について

食品名	産地	食品名	産地
米	埼玉県	レタス	西東京市
もち米	佐賀県	セロリ	静岡県
豚肉	茨城県・千葉県	里芋	埼玉県
鶏肉	宮崎県	しょうが	高知県
メダイ	三陸	にんにく	青森県
ししゃも	アイスランド	さやいんげん	沖縄県
鮭	北海道	さやえんどう	愛知県
えび	マレーシア・ミャンマー・インドネシア	レモン	広島県
セミノール	三重県	たけのこ	鹿児島県
セミノール	三重県	アスパラガス	栃木県
にんじん	徳島県	ブラックマッペもやし	群馬県
玉ねぎ	北海道	ブロッコリー	群馬県
じゃが芋	鹿児島県	白菜	茨城県
キャベツ	神奈川県	にら	茨城県
大根	西東京市・千葉県	ピーマン	茨城県
れんこん	茨城県	チンゲン菜	千葉県
ごぼう	青森県	ふき	愛知県
小松菜	西東京市・埼玉県	しめじ	長野県
ほうれん草	西東京市・埼玉県	えのきたけ	長野県
長ねぎ	茨城県	しいたけ	岩手県