



岩国市立美和中学校

1学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も中学校の給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。

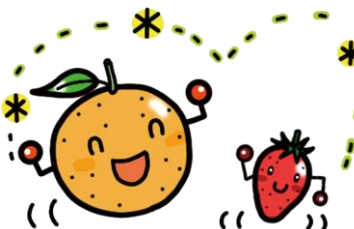


## 朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル（無機質）を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

### くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな  
栄養素がとれる!



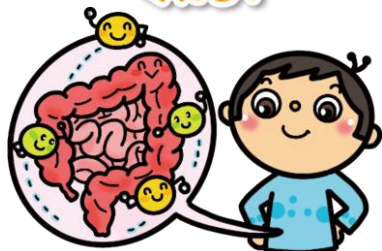
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で  
簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などですぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして  
くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

# 旬をキャッチしよう！

冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれ、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。給食でも旬の食材をたくさん取り入れて献立を考えています。給食からも旬をキャッチしよう！

かつおは旬が年に2回ある珍しい魚です。初夏にとれる「初がつお」はあっさりとした味わいで身が引き締まっているのが特徴です。かつおは、良質なたんぱく質であるのはもちろん、ビタミンB群が豊富に含まれています。また、不足しがちな鉄を補給するのにもとても良いです。給食では、カツオを揚げて甘辛い味付けと青のりをからめた「かつおの磯風味」が出てきます。



グリーンピースはエンドウ豆の未熟な豆を食べています。彩りのための脇役・・・ということも多いですが、栄養価が高く、カリウムやビタミンCが豊富に含まれています。給食では「豆ごはん」にグリーンピースを入れています。冷凍のものではなく生のグリーンピースを使っているののでくさみも少なく、食べやすいですよ！



# 健康な身体作りをしよう！

みなさんの身体は今成長期まただ中です。勉強や部活動など様々な活動で最高のパフォーマンスを発揮するために、健康な身体作りは欠かせません。世界で活躍しているアスリートも日々の食事を食べることでスタミナを付けたり、筋肉を付けたりしています。自分が毎日食べている食事やそれに使われている食品や含まれる栄養のことを少し意識するだけで食べる事の意味が変わってきます。

栄養素にはそれぞれ健康な身体作りに大切なはたらきがある



健康な身体作りのために朝食は食事内容も考えて食べる



給食を食事の参考にとるとよい



今年度は、この2点を目標にして、みんなで給食時間をより良い時間にしていきましょう！

①衛生的に素早く配り、味わって食べられる食事時間を確保する。

②給食時間は食トレタイム！適量を学び、しっかり食べよう！