

本来であれば、6月に給食試食会を行う予定でしたが、今年度も新型コロナウイルスの影響により、中止とします。例年たくさんの方にお越しいただいており、実施できず、とても残念に思います。

今回は、試食会にて、お話しする予定だったことを、給食便りを通じてお伝えできたらと思います。ぜひご覧ください。

☆ 中学生になると…

- ・活動量が増え、成長が著しいため、**中学生に合わせた栄養をとる必要があります**
- ・特に大切な栄養素として、**エネルギー、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンB₁・B₂**

- ① エネルギー…活動するために必要です（ご飯、パン、麺 等）
- ② たんぱく質…体をつくる働きがあります（肉、魚、卵、大豆、大豆製品 等）
- ③ カルシウム…骨の主成分であり、骨が成長するために必要です
（牛乳、チーズ、ヨーグルト、ししゃも、豆腐、ごま、小松菜 等）
- ④ 鉄…血液をつくるもとであり、不足すると貧血の原因にもなります
（お肉のレバー、豆腐、あさり、卵、納豆、大豆、ほうれん草、ごま 等）
- ⑤ ビタミンB₁・B₂…体内に入ったエネルギー源をエネルギーとして使えるように変換する働きがあります
（ビタミンB₁⇒豚肉、豆腐、納豆、枝豆 等
ビタミンB₂⇒魚類、卵、チーズ、ほうれん草 等）

☆ バランスのよい食事の考え方とは…

- ・**主食・主菜・副菜** をそろえること

主食…ご飯、パン、麺などの炭水化物

主菜…肉、魚、卵、大豆、大豆製品などのたんぱく質

副菜…野菜、海藻、きのこなどのビタミン、ミネラル

- ・わかりやすい考え方として、千葉県の推奨している **グーパー食生活** があります！

主菜は、自分の手のグーの大きさ、厚さ2cm



を**1食**で食べるようにしましょう

副菜は、自分の手のパーの大きさ、山盛り1杯



1回1回はかるのは大変ですが、これを目安にすると、バランスの良い食事がとりやすくなります。詳しくは千葉県のHPにも記載がありますので、ぜひご覧ください。

例年、給食試食会では、給食や普段の食事に関するアンケートを書いていたいております。中でも、朝ごはんのお悩みをお聞きすることが多いです。そこで、今回は朝ごはんについてご紹介します。



がんばりすぎない！ 朝ごはんのすすめ



朝ごはんは1日しっかり活動するために大切です。研究で、朝ごはんを食べたか食べなかったかで、学力への影響がでることも証明されています。他にも、代謝アップや排便促進などの働きもあります。しかし、朝はなんといっても忙しいです！そんな忙しい朝でも、朝ごはんの準備を簡単にできるポイントをご紹介します。

冷凍ごはん

いつもより少し多めにご飯を炊き、1食分ずつ冷凍しておく、朝の準備をしながらレンジでチン！でホカホカご飯が完成です。



納豆

加熱なしで簡単に食べられるおかず。ご飯にかけてもそのまま食べてもいいです。



たまご

新鮮ならたまごかけごはん。ゆで卵にして保存しておくこともできます。



牛乳・ヨーグルト

乳製品は成長期に必要なカルシウムを補給できます。果物屋フルーツ缶を入れると、ビタミンや食物繊維の補給もできます。食欲がないときにも食べやすいです。



サラダ・カット野菜

サラダやカット野菜を買っておくと手間なく、サラダを準備できます。一緒にツナ缶やサラダチキンなどを合わせてみましょう。



肉まん

肉まんは、お肉だけでなく野菜も含まれています。レンジでチンするタイプの肉まんを常備しておいても便利です。



生活のリズムを整えるうえでも、食事を3食しっかりとることは大切です。暑くなってくると体が疲れやすいかと思いますが、食事・運動・睡眠を意識し、元気に過ごしてもらえたらと思います。

来年度も給食試食会は予定しておりますので、今年度実施できなかった分、お越しいただけたら幸いです。三中の給食を実際に召し上がっていただいたり、給食についてや日ごろの食事で役立つ内容をお伝えできたりしたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。