給食便り

令和３年５月発行
柏市立柏第三中学校

新緑の美しい，爽やかな５月を迎えました。新学期が始まって１ヶ月が過ぎ，これからの時期，新しい環境での疲れが出やすくなります。「やる気が出ない・体調がよくない」といった，体の不調を訴える人が増えてきます。決まった時間に食事をとり，規則正しい生活を送ることが大切です。

生活のリズムを整えよう！

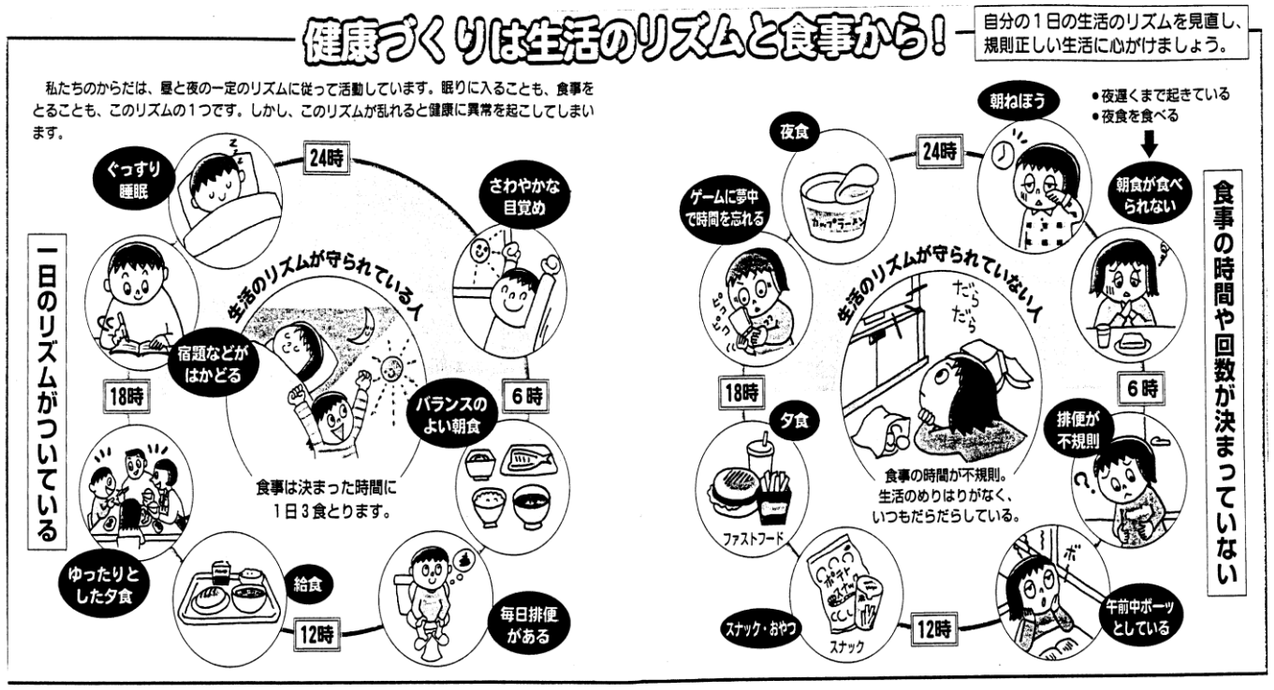
１，規則正しい食生活
１日３回決まった時間に食事をとりましょう。

２，適度な運動
積極的に運動を取り入れ，食欲を増進させる。

３，早寝早起き
夜更かしせず，朝は時間に余裕を持って起きましょう。
朝食をしっかり食べ，体を活動できる状態にします。

４，バランスのよい食事
主食・主菜・副菜などを揃え，バランスのよい食事をとるようにしましょう。

５，家族がそろった食卓
家族一緒に楽しく食べ，孤食(こしょく)を防ぎましょう。



間食のとり方について考えましょう

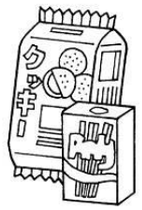
間食には，勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。しかし，間違ったとり方をするとむしろに弊害(へいがい)となってしまいます。食事のリズムが崩れないよう時間と量を考えて食べるようにしましょう。

ここに注意 人気の菓子

スナック菓子類 脂質量・塩分量

塩分量が高いほか、商品によっては、かなりの油を摂取してしまうものもあります。食べすぎないように注意しましょう。

チョコレート・クッキーなど 脂質量・糖分量



砂糖や脂質をたくさん使ったものはエネルギー量が高めになっています。むし歯にもなりやすいです。

活動量にもよりますが，間食は約２００Kcal を目安にしましょう。

中学生になると夜遅くまで勉強し，お腹がすいて食べてしまうこともあるでしょう。夜食は基本的にはとらないほうが望ましいのです。体内に脂肪が蓄積されやすく，肥満の要因になる可能性があるからです。夜食を食べる場合は，体の負担にならないように内容を考えてとるようにしましょう。

夜食のとり方

夜食をとる時は、揚げ物など脂肪分が高いものはさけます。雑炊やホットミルクなど消化がよく、温かいものがおすすめです。朝食が食べられなくならないように寝る直前はさけ、食べすぎないようにしましょう。

感謝の気持ち

４月６日から給食が始まり，２・３年生は新しいクラスでの給食に少しずつ慣れてきたようです。また，１ 年生は，12 日からのスタートでしたが，すでに準備にも慣れ，比較的余裕を持って給食を食べられるようになってきました。

中学校の給食の時間は，準備を含め，片付けるまで３５分間です。給食の準備が遅れると食べる時間が少なくなってしまいますので，てきぱきと手際よい準備を心がけたいです。生徒の皆さんからの笑顔いっぱいでの「おいしかった」「ごちそうさま」の言葉には，こちらも「ありがとう」という気持ちでいっぱいになります。空っぽの食缶は給食室一同のはげみになります。

これからも，より一層衛生管理に注意すると共に，安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。ぜひみなさんも，今まで以上にもりもり食べてもらえたらと思います！