

きゅうしょくだより 3月号

令和6年2月29日
中野区立北中野中学校
校長 津村 慶
栄養士

一年間の食生活を振り返ってみましょう。

今年度も残すところあと1か月となり、少しずつ春の日差しが感じられるようになりました。三寒四温を繰り返して一步步春に近づいています。人間の体も冬から春を迎える準備をしています。「春眠暁を覚えず」ということばがあるとおり、春になると朝、なかなかお布団から抜け出せない人もいるかもしれません。これは、春になって新陳代謝が活発になり糖質や脂質をエネルギーにかえるときに必要なビタミンB群がたくさん消費されて、ビタミン不足になるからです。また、冬の体内時計がうまく調整できずに時差ぼけのような状態になっているのも原因のひとつです。決まった時間に食事をして規則正しい生活をしましょう。



春休み 家庭での食事のポイント

○朝食をしっかりとる。

昼食と兼ねることのないよう、朝もしっかりと食べるようにしましょう。

○間食をとりすぎない。

好きな時間に好きなだけおやつや甘い飲み物をとることのないようにしましょう。

○牛乳を飲むのも忘れずに。

家庭でも1日1回は牛乳を飲んでカルシウムを補いましょう。

○いろいろな食品をとろう。

野菜や魚、豆類、海藻類などもしっかりとり、栄養バランスよく食べましょう。

○みんなで食べるとおいしい食事。

さまざまな理由から一人で食事をとることもありますが、一人で食べているとマナーが悪くなってしまうたり、嫌いなものを食べなかったりする傾向になりがちです。みんなで食べるとおいしく感じられますので家族で食卓を囲む機会をもちましょう。

○食べることに集中しましょう

食事の時、テレビやスマホを見ながら食べると食事に集中できなくなりがちです。食べることに集中してよくかんで食べましょう。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。「食べる」ということは、動物や植物など色々な生き物の命をいただくことです。その命をつないで私たちは「生きる」ことが出来ます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことが出来ています。これからも感謝の気持ちを忘れずに「食べる」ことを大切にしてください。

中学校生活の思い出の中に給食も入っていると嬉しいです。

食生活をチェックしてみましょう

☆朝ごはんを毎日食べていますか？

☆給食は残さず食べていますか？

☆緑黄色野菜(にんじんやほうれん草などの色の濃い野菜)を毎日食べていますか？

☆淡色野菜（キャベツなど色の薄い野菜）は、残さずに食べていますか？

☆牛乳・乳製品は毎日とっていますか？

☆いも類・豆類・海藻・きのこ類なども忘れずに食べていますか？

☆魚や肉を偏らずに食べていますか？

☆よくかんで食べていますか？

☆おやつは食事に影響が出ない程度にしていますか？

☆決まった時間に食事をとっていますか？



「はい」の数が

- ・ 0～5 個の人… このままでは栄養が偏って、体の調子をくずしたり、成長の仕方に影響が出たりします。食生活を見直していろいろな種類の食品を食べましょう。
- ・ 6～8 個の人… もう少しです。できていないことをがんばりましょう。
- ・ 9～10 個の人… よくできています。健康でいるために、この調子をずっと続けてがんばりましょう。