

給食だより

(毎月19日は食育の日)



令和6年
10月
何北中学校

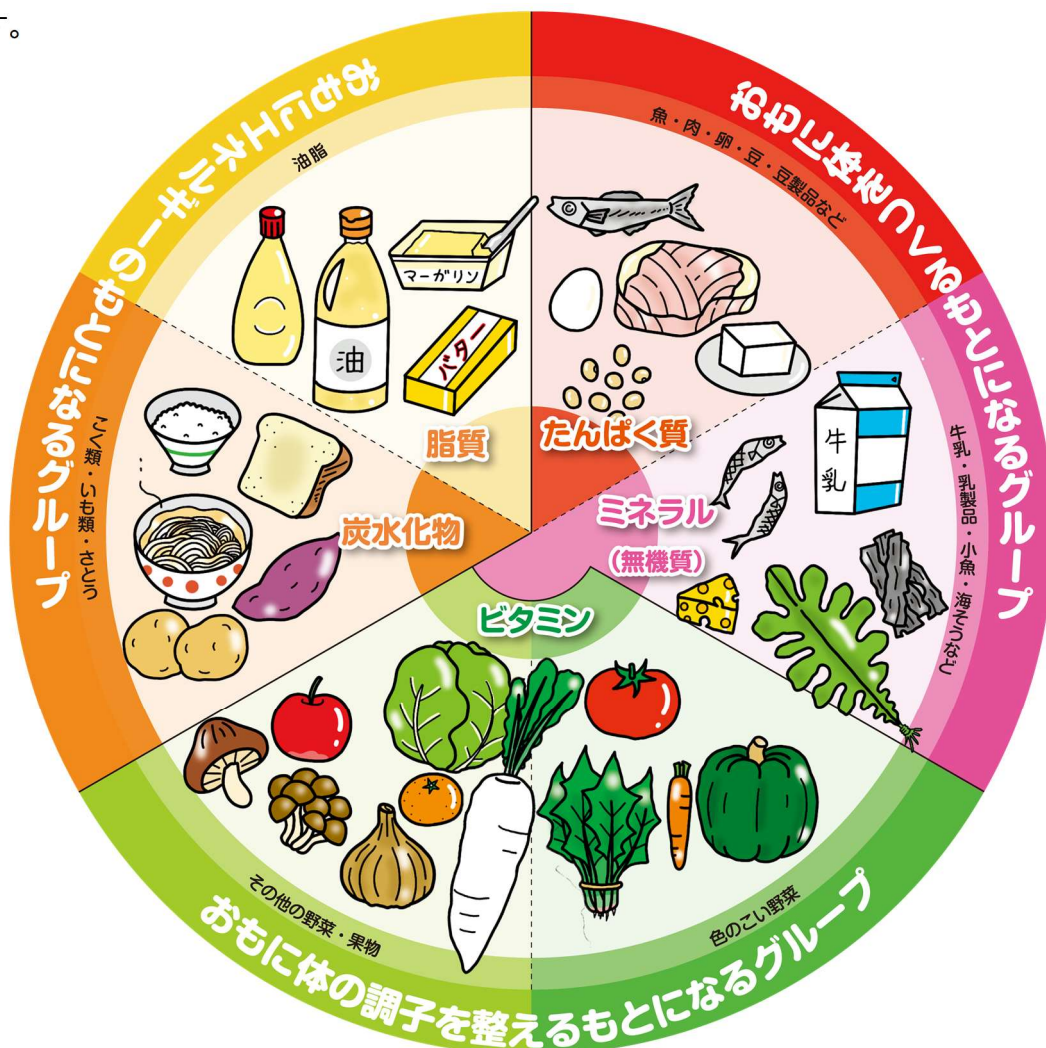
夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

食品と栄養素のはたらき

私たちは食べ物を食べ、生きていくために必要な成分を体の中に取り入れてエネルギーに変えたり、体を作ったり、体の調子を整えたりするために利用しています。このような働きを「栄養」といい、その栄養として食物から取り入れられる成分を「栄養素」といいます。

栄養素については、中学校まではそのはたらきや性質から「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質」「ビタミン」の5つについて学びます。給食の献立表などで使われている、黄・赤・緑の3つの食品グループや中学校で学ぶ6つの基礎食品群は、この「5大栄養素」にそって、それぞれの食品に多く含まれ、おもにはたらく栄養素でグループ分けしたものです。

1つの食品には、さまざまな種類の栄養素が含まれています。こうした食品グループはあくまでも食品を選んだり、食事を作ったりするときの大きな目安になるものです。実際に食事をする場面では、いろいろな食品を、食べる量や時間、そして味や彩り等を考えながらまんべんなくとるよう心がけましょう。



生活習慣病を防ごう！

がんや心臓病、脳卒中といった病気は、現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。

子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいと言われています。今の食生活を見直し、生活習慣病を予防しましょう。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

さとう、塩、あぶらの
とりすぎに注意！



食べられるものの
幅を広げておこう！



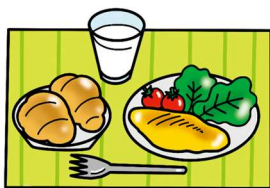
朝食ぬきや夜食など
悪い食習慣はやめよう！



早食いはせず、
よくかんで食べよう！



朝食



昼食



夕食



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

給食登場回数ナンバーワン！



にんじんはせり科の野菜で、おもに大きくなった根の部分を食べます。旬はおもに春と秋ですが、どの学校でも、おそらく年間の給食登場回数がナンバーワンの食べ物です。その秘密を探っていきましょう。

たくさん 使われる理由

鮮やかな赤みで料理の彩りを豊かにして食欲をそそります。調理においても、煮込んでも煮崩れしにくく使いやすいと言った特徴があります。

栄養ぎっしり！

にんじんは、肌や粘膜を強くし、体の抵抗力を高めるカロテンがたっぷり。野菜に多い食物繊維やカリウムもとれます。長年の品種改良で、甘みが増し、においもマイルドになってきたので、苦手とする人も減ってきました。

列島をリレーして 年中収穫！

主な旬は春と秋ですが、全国で気候に応じ、適応した品種が栽培されています。地産をリレーする事で、1年を通し収穫ができます。

にんじんの原産地は中近東のアフガニスタンで、そこから西と東に分かれて伝わりました。

皮も葉も おいしい！

皮の方が栄養豊富で、これから寒くなる時期のにんじんは甘みがさらにまじっておいしくなり、さらに油を使った料理にすると味がまろやかになり、カロテンの吸収もよくなります。ビタミンCや鉄、カルシウムも含む、葉もかき揚げやサラダなどで食べてみてくだいね。

