

給食だより

(毎月19日は食育の日)

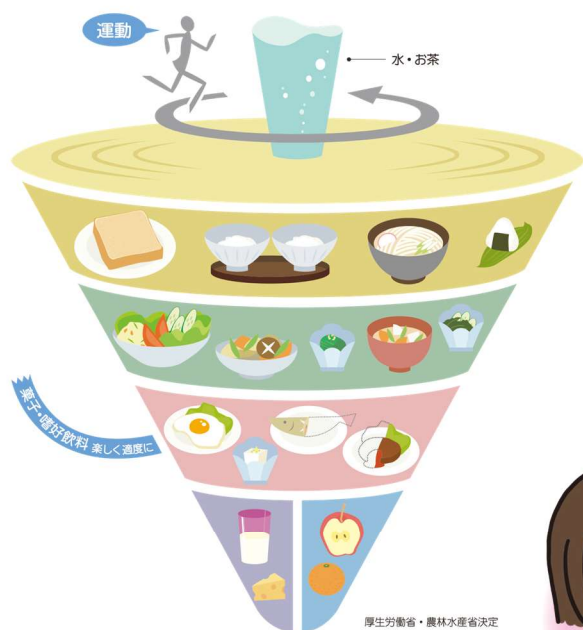


令和7年
3月
何北中学校

卒業や進級のシーズンを迎え、3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。多くの人は給食がなくなり、お昼ごはんをはじめ食事を自分で選ぶ機会が格段に増えてきます。健康に毎日を過ごせるように、食習慣や栄養バランスについて、もう一度ふり返ってみましょう！

主食・副食・副菜をそろえよう！

春休み中の食事は、給食のようになるべく「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べることを心がけましょう。朝・昼・夕、なるべく決まった時間に食べて、よい生活リズムをつくっていくことも元気に過ごすための秘訣です。



食事バランスガイド

主食	ご飯、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆、大豆製品のおかず
その他	牛乳、乳製品、果物 (食事ではとれないときはおやつで)



春キャベツの魅力



給食では、野菜はすべて加熱していますが、春キャベツは葉の巻がゆるく、外側までやわらかいので、サラダや即席漬けなど、生で食べるのに適しています。生で食べると、豊富なビタミンCも壊れないで、効果よく摂取できます。ただし、切って水に長くさらすとビタミンCは流れ出てしまいますので注意しましょう。また、春キャベツの芯は大きいですが、甘みがあるので、炒めてシャキシャキと美味しく食べてみてはどうでしょうか？

甘夏の魅力



「甘夏」は夏みかんの枝変わり種で、普通の夏みかんより甘くて酸っぱくないため、「甘夏」と呼ばれるようになりました。甘夏は3月から5月にかけてが、一番おいしく、日本で一番たくさん摂れるのは、鹿児島県です。ついで熊本県、愛媛県の順になります。甘夏には、ビタミンCが多く、体の抵抗力を高め、寒暖差が大きい春先の健康作りにも役立ちます。サラダに入れたりジャムにしたりすることもできます。皮をむいたときのさわやかな香り、そして、実の甘さとさわやかな酸味を楽しんでください。



食品に含まれる塩分をしろろう！



ふだん私たちが食べているものには、「しょっぱい」とはあまり感じなくても塩を含んでいるものがあります。これから食品を、自分で選択する機会が多くなるかもしれません。選択するときの参考にしてみてはどうでしょうか？

食べ物にふくまれる塩分

 ご飯 0.0g	 パン 0.8	 ロールパン 0.5g	 メロンパン 0.6g
 おにぎり 0.7~1.4g	 チーズバーガー 2.0g	 フライドポテト 1.0g	 サンイッチ 3.2g
 お弁当 3.8g	 みそ汁 1.5g	 カレーライス 3.7g	 スポーツ ドリンク 0.6g
 ラーメン 6.0~7.0g	 きつねうどん 6.2g	 カップ 焼きそば 5.9g	 スパゲッティ 4.5g

栄養成分表示と「食塩相当量」

※各食品の塩分量は、以下の出典順：「知っていますか？塩分のとりすぎ問題（厚生労働省 2023）」、「塩分早わかり 第5版」（女子栄養大学出版部、2022）、大塚製薬 HP（2025、1 月閲覧）。なお食パンは 8 枚切り、スポーツドリンクは 500ml、スパゲッティはミートソースで計算しています。

加工品に含まれる塩分の量を知るためには、食品の包装に印刷されている「栄養成分表示」の「塩分相当量」を確認します。そのときには、単位にも気をつけてください。100gあたりで表示されていることもあります。その場合は、数学の「比」を使って実際に食べる量の何倍になっているかを求め、かけ算をして食べたものの中に含まれる塩分の量を計算します。



栄養成分表示 (1カップ60g当たり)	
エネルギー	299kcal
たんぱく質	4.3g
脂 質	14.4g
炭水化物	38.0g
食塩相当量	0.8g

春が来る！

食べられる花、探そうよ

野菜には葉や茎、実を食べるものが多いですが、中には花や花のつぼみを食べるものがあります。とくに冬から春への季節変わり目に出回る菜の花やふきのとうは、ほろ苦い味でひと足先に春の訪れを知らせてくれます。ほかにもどんな「食べられる花」があるか、探してみましょう！

菜の花



アブラナの花のつぼみや花芽のついた穂先の茎を食べます。すでに咲いた小さな花びらも食べられます。緑黄色野菜でビタミン A のほか、ビタミン C や成長期にも欠かせない鉄もたっぷりです。

ふきのとう



ふきの花のつぼみを食べます。雄花と雌花のつぼみがあります。このふきのとうが、伸びて花が咲くと、今度は地下茎から葉が別に伸びてきます。その茎も食べます。

ブロッコリー カリフラワー



どちらも花のつぼみを食べます。カリフラワーはブロッコリーが突然変異で白くなったものです。