



# 給食だより

あきる野市学校給食センター



## 今月の給食目標

## 食べ物の働きを知ろう



風薫る5月、さわやかな季節になりました。5月は疲れがたまってくる時季です。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

### \* 学校生活でしっかり実力を出すためには、食事バランスが大切！ \*



中学生の皆さんは心身ともに大きく成長する成長期です。成長期の子どもにとって、栄養バランスのよい食事をしっかりとすることはとても大切なことです。バランスのよい食事にするには、主な栄養素の働きによって分類した3つの食品群や6つの基礎食品群をそろえる、主食・主菜・副菜をそろえるなどの目安があります。

< 3つの食品群 >



< 6つの基礎食品群 >

**体を造るもと**

**1群 たんぱく質** 魚・肉・卵・豆

**2群 無機質(カルシウム・鉄)** 牛乳・乳製品・小魚・海藻

不足すると・・・体が弱くなる 骨や歯が弱くなる 背が伸びにくい

**体の調子を調える**

**3群 ビタミンA** 緑黄色野菜

**4群 ビタミンC** その他の野菜・きのこ・くだもの

不足すると・・・便秘になる 病気になりやすい 肌が荒れる

**エネルギーのもと**

**5群 炭水化物(糖質)** ごはん・パン・めん・いも

**6群 脂質** 油・バター・マヨネーズ

不足するとすると・・・力がでない やせる 疲れやすくなる

< 主食・主菜・副菜 >



5群のごはん・パン・めん類です。主食を食べないとおかずが多くなり、塩分・脂肪の取り過ぎのもとになります。

1群の肉・魚・卵・大豆などたんぱく質を多く含むメインとなるおかずです。

3群・4群の野菜・きのこ、2群の海藻類で、ビタミン・無機質・食物繊維を多く含むおかずです。

クラブ活動に所属している生徒の中には、授業が始まる前の朝練や放課後の練習など、非常に運動量が多い人もいます。そのような場合、通常よりも多くのエネルギーが必要です。まずはごはんなどの炭水化物をしっかりととり、その上で良質のたんぱく質（魚や肉、卵、豆など）やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む食事をするようにしましょう。

#### ☆学校からのうれしい声

毎月、給食センター職員と学校の給食担当の先生で献立連絡会という会議を開いています。給食センターと学校をつなぐ大切な会議です。各学校の感想の中からうれしい声を紹介します（3月分）。

「だんべえ汁はよろこんで食べていた」「揚げパン、フルーツポンチは人気が高かった」「ハニーマスタードチキンをよろこんでいた。さっぱりとして辛さも少なかった。」