



# 給食だより



令和4年5月27日発行

北区立神谷中学校  
校長 宮入祥郎  
栄養士 原田寿余子

6月は梅雨入りの季節です。じめじめと蒸し暑い日や肌寒い日などもあり、体調を崩しやすい時期です。新型コロナウイルス感染症予防対策としても手洗いを徹底し、衛生面に気を付けて元気に過ごしましょう。

## 食育って どんなこと

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

## 知っていますか？食生活指針

食生活指針は、健康管理や生活の質の向上などを目的として定められました

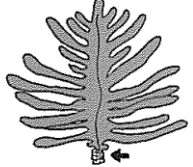

① 食事を楽しみましょう。 	⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ。 
② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。 	⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。 
③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。 	⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。 
④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。 
⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。 	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。 

## かむ力がつくのはどんな食べ物？

かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。



### ～海藻まめ知識～

<b>わかめ</b> 矢印の部分の名前は？ 	<b>こんぶ</b> 海の中でだしが出ないのはなぜ？ 
矢印の部分は、めかぶです。ここから、胞子が放出されます。	海の中では、細胞膜に よってだしの成分が守られているからです。

### ～運動会～

3日前からできる食事のとりかた！

- ◇3日前は、ご飯などの主食で炭水化物をしっかりと摂りましょう。おかずは栄養バランスを考えてたんぱく質などを摂りましょう。糖質は、グリコーゲンとして筋肉と肝臓に蓄えられ、運動中のエネルギー源となります。
- ◇前日は、糖質主体で消化吸収のよい食事にしましょう。あまり食べすぎないようにし、早めに食べて、早く寝ることが大切です。また疲労回復にクエン酸を多く含む果物や梅干しを食べるのもおすすめです。
- ◇当日は、競技の始まる3時間前に食事を済ませます。ぎりぎりまで寝ていて、急いで食事をとったり、朝食を抜いたりすることのないようにしましょう。体と脳を目覚めさせる朝食をとらなければ、どちらも動きません。胃の負担となる脂質の多い食品を避けます。
- ◇運動会が終わったら、糖分とクエン酸が豊富なオレンジやグレープフルーツなどの果汁100%のジュースを飲むことで、疲労回復を助けてくれます。

### そしゃくの意味

	① 意味があること ちやんぽん
	② 噛み砕くこと ちやんぽん
	③ 物事や文書の意味をよく考え、味わうこと ちやんぽん
	ちやんぽん そしゃく した？ ちやんぽん じじいのお味？

## 食中毒が増える季節です！

梅雨や夏の時は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかり洗って、食材は低温で保存し、しっかり加熱することが大切です。

