

食育だより



南部中学校 第1号

令和4年4月25日

切ったときの白い粉はうまみ成分！
時間が経つとえくみに…。できるだけ早く食べましょう！

新年度が始まり、あっというまに1か月が過ぎようとしています。中学校での3年間は、心も体も大きく成長する時期です。そのためにも、毎日の食事をきちんととり、健康に過ごすことが大切です。みなさんが元気に楽しく中学校生活を送れるように、「食」の面から応援していきたいと思います。1年間よろしくをお願いします！

なぜ食べるのだろう？

あなたはどのように食べるのですか？

生きるため おなかがすくから 食べると幸せな気分になるから 等

⇒ Q1: **生きる** ためには、食材から得られる**栄養素**が必要！

炭水化物 脂質 たんぱく質
ビタミン カルシウム 鉄 等

私たちの体は、栄養素や酸素、水を使って化学反応し、
体を動かしたり…



体をつくったり…

心をコントロールしたり…



しています！

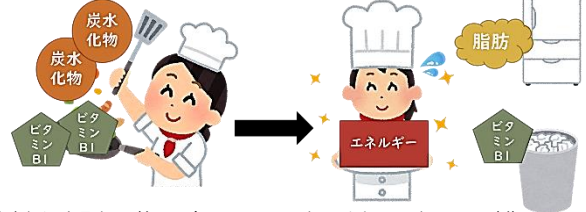
<体内の化学反応はこんな仕組み～エネルギーをつくるとき～>

必要な材料がそろっているとき…



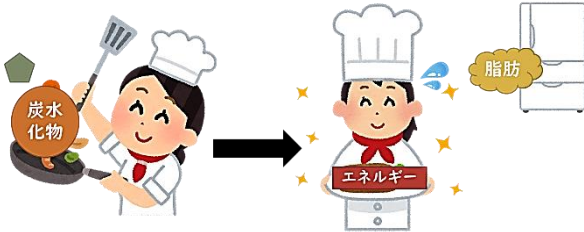
必要なものを必要なだけ作る

必要な材料はそろっているが、多すぎる時…



余った材料は別の物に加工してたくわえたり、排せつされたりするので、ただたくさん食べればよいということではない！

必要な材料が足りないとき…



体内では最低限の化学反応だけが起これ、エネルギー節約のため、思うように動けなかったり、ボーっとしたりしてしまうことも。

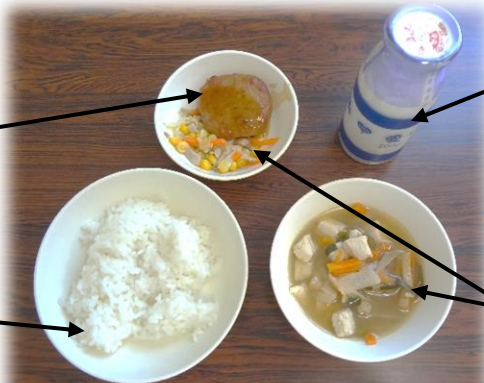
必要な栄養素(種類)を必要な分(量)摂取するため、

「**バランスよく食べること**」が大切！

食事を考える時には…

主菜
肉、魚、卵、
豆・豆製品を使った料理。

主食
米、パン、めんを
主な材料とする料理。



プラス
+ 飲み物や果物など

水分補給をしたり、不足しやすいビタミンやカルシウムを補ったりする。

副菜

野菜やきのこ類、
海藻類などを中心に
使った料理。

保護者の方へ

学校給食では、子どもたちの発育に必要な栄養バランスのとれた食事を提供します。また、子どもたちが給食をおいしく、楽しく、食育に生かされるような安全・安心な給食を食べることができるよう努めていきますので、よろしく願いいたします。

<主食・牛乳について>

	種類	特徴
主食	ごはん	白飯、麦ごはん、五穀ごはん、赤飯、鶏五目ごはん等 <ul style="list-style-type: none"> 週3回以上 豊橋産自主流通米「あいちのかおり SBL」使用
	パン	スライSPAN、ロールパン、ミルクロール、サンドイッチロール、サンドイッチパンズ、愛知のツイストパン、りんごパン、米粉パン、ナン（計9種） <ul style="list-style-type: none"> 小麦粉は一部愛知県産のものを使用（愛知のツイストパンは愛知県産小麦100%使用）
	めん	ソフトめん、白玉うどん、中華めん <ul style="list-style-type: none"> ソフトめんは、うどんより少し細めのスパゲティに似ためんて、学校給食独自のめん 白玉うどんは季節に応じて、温かいものと冷たいものを提供
牛乳	豊橋・田原の乳牛の生乳を使用 <ul style="list-style-type: none"> 搾ったままの生乳を殺菌した成分無調整牛乳 より安全、衛生的に管理保管するため、学校に牛乳保冷庫を設置 	

<食材のこだわり>

1. 安心・安全



食品添加物や産地など、豊橋市独自の規格を設けています。
 例) 練製品：保存料を使用していないもの。化学調味料の使用量は0.7%以下
 なんと巻のうずのオレンジ色はにんじん由来のもの
 ハム類：保存料・着色料・乳化安定剤を使用せず、製造日から10日以内のもの
 肉類・青果物：国内産のもの など

2. 地産地消



豊橋産や愛知県産の食材を優先して使っています。

3. 旬の食材、行事食、郷土料理など



季節に合わせて、旬の食材を使います。また、行事食や郷土料理も取り入れています。28日には5月5日のこどもの日に先立って、「かしわもち」が登場します。

食育だよりでは、栄養のこと、食生活のこと、学校での食に関する取り組み等をご家庭にお伝えします。お読みいただき、ご家庭での話題の一つにさせていただけると幸いです。給食や旬の食材を使用したレシピも紹介しますので、ご活用ください。

日々、ご家庭で過ごす食事の時間や買い物、料理中のいい匂いなど、あらゆることが子ども達の食体験を育てています。子どもたちの心と体のすこやかな成長を願い、一緒に食や健康について考えていきたいと思ひます。よろしく願いいたします。



栄養教諭 杉原