



# 5月給食たより



令和3年度  
河口湖湖南中学校

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1ヶ月がたちました。この時期は4月の疲れが出てくる頃でもあります。休みの日でも早寝・早起きをして、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。



元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

毎日、朝ごはんを食べていますか?

寝坊して食べる時間がなかったり、お腹が空いていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。しっかり朝ごはんを食べて1日を元気にスタートさせましょう。

## 朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。

ごちそうさまでした



早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。



家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。



最近では、「食事は1日2食で十分」という意見や書物もありますね。朝昼一緒にすませて合理的という考えでしょうか。でも成長期のみなさんには、朝食は脳にしっかり栄養を補ってからだをつくる大切な働きがあります。自分の持てる力を十分に発揮するためにも「しっかり朝ごはん」を食べましょう。朝食については簡単なレシピなども紹介していきます。

～鉄分～

## ちょっと気になる栄養の話



私たちが毎日食べている食べ物には、私たちのからだにとっても大切な働きがあります。そんな栄養について紹介していきます。今回は「鉄分」についてです。

急に立ち上がった時やお風呂でのぼせてしまって「くらくら」したことはないですか？その状態が続くと「貧血」が心配されます。激しいスポーツを続ける場合にも、食べ物に含まれる「鉄分」を十分に補ってあげましょう。教科のテストはすぐに結果がでますが、体調を改善させるには、毎日の食事の積み重ねが大切です。

給食では鉄分の多い「ひじき」や海藻類、さかななどを献立にとりいれるようにしています。中学生期にからだの基礎をしっかり作っていきましょう。



**熱中症に要注意！**



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクもが高まりますので、こまめな水分補給を心掛けましょう。

## 給食室から

今年4月から湖南中学校の給食を担当しています渡辺です。よろしくお願いします。コロナ過で制限された給食活動ですが、換気・手洗い・配膳準備・片付けなどが整然と行われています。食べる時も、前向き・無言で時間内に食べることに集中しています。時々小声で「給食の量はたりていますか？」とたずねると、みな静かにうなづいてくれます。ちょっと安心！！残量も少ないです。みなさんの声を大切においしい給食づくりをめざしていきます。よろしくお願いします。



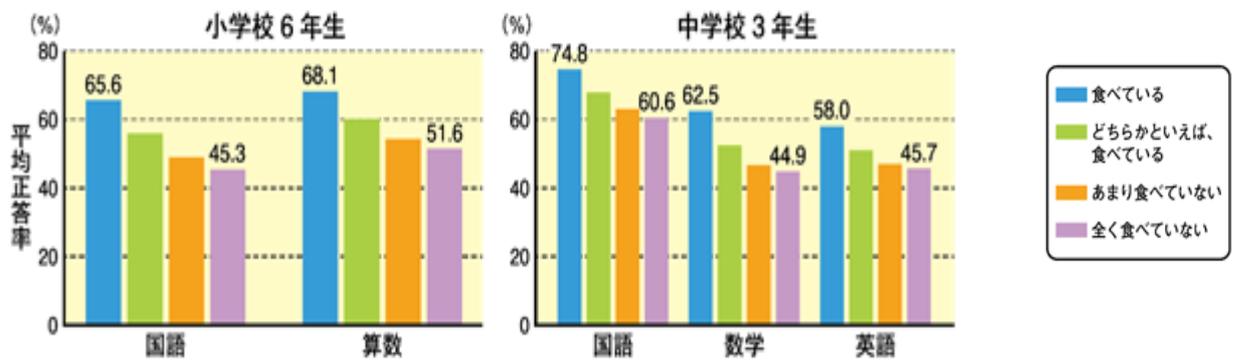
食中毒を防ぐ!  
お弁当作りのコツ



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

## 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)



# 朝ごはんをステップアップ!



## 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



## 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

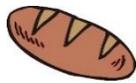


## 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!







**給食**は、**栄養バランスの**  
**良い食事のお手本です！**

湖南中学校の給食室は、子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っています。給食室職員一同協力してがんばります。一年間よろしくお願ひ致します。

おかず類は煮物・焼き物・炒め物・揚げ物・蒸し物・汁物などを組み合わせ、楽しい食事内容になるよう工夫しています。また、地産地消をすすめるため、なるべく地元の食材を給食に取り入れるよう努めています。

栄養教諭 渡辺喜代子

調理員 チーフ 土屋 英一

三浦千枝美 渡邊 文子 小佐野肥世 鈴木 ひろみ

朝比奈花子 三浦 清美 池上真奈美 勝又 勝安

塩見 立子 鈴木 豊子 中沢恵里香