



給食だより

令和4年9月

河口湖南中学校組合立

河口湖南中学校

暦の上では秋ですが、気温差もあり、夏の疲れが出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりとるように心がけましょう。また1学期に行った朝食アンケートによると、朝食を食べる生徒は約92%ですが、主食は食べるがおかずを食べない、又は朝食を食べない生徒もいます。朝食の大切さを知り、3度の食事ですっかり栄養を補いましょう。

朝食を食べて3つのスイッチをONにしよう!



頭(脳)の目覚ましスイッチ



↑ UP
体力
学力
集中力
やる気

主食



脳の働きや活動する力(勉強や運動等) Power up

脳のエネルギー源は、ブドウ糖だけです。ごはんやパン等に含まれる炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳の働きを活発にします。

1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は約12時間分です。夕食後、翌日の朝食を抜き、昼食まで何も食べないと、脳のエネルギー不足により、疲れやすくなります。



体の目覚ましスイッチ



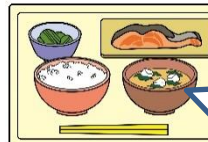
↑ UP
体温
血流

主菜



体を温め、血流をよくする Get up

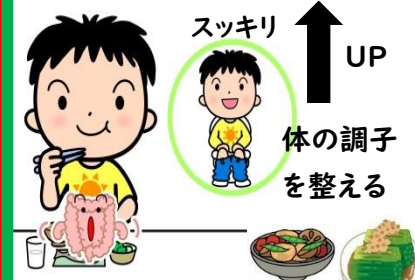
体を丈夫にするたんぱく質は、肉・魚・卵・豆製品に多く含まれています。体を温め、血流をよくし、朝から元気に活動することができます。また、よくかむことで脳や内臓が刺激され、脳も体も目覚めます。



早寝・早起
き・朝ごはん



おなかの目覚ましスイッチ



↑ UP
スッキリ
体の調子を整える

副菜

しる物



おなかスッキリ! 体の調子を整える Clean up

体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維等は、野菜・果物・きのこ等に多く含まれています。それらが不足すると、体内での栄養素が適切に使われなくなるため、体調が崩れやすくなります。食物繊維等でおなかを刺激し、便秘を防ぎ、ダイエット効果や生活習慣病の予防にもなります。

~やまなしの食~地産地消 <青春トマトやきそば>

(山梨県のほぼ中央に位置する)中央市の商工会青年部が中心となって、「地元の美味しいトマトを使って、かつて人気を集めたミート焼きそばで山梨独特のメニューを再現しよう」と、中央市の新たな名物が2007年に誕生しました。レシピは店によって違いますが、基本は焼きそばに完熟トマトとブランド豚であるフジザクラポークを使用したトマトソースをかけた物です。



給食指導 目 標

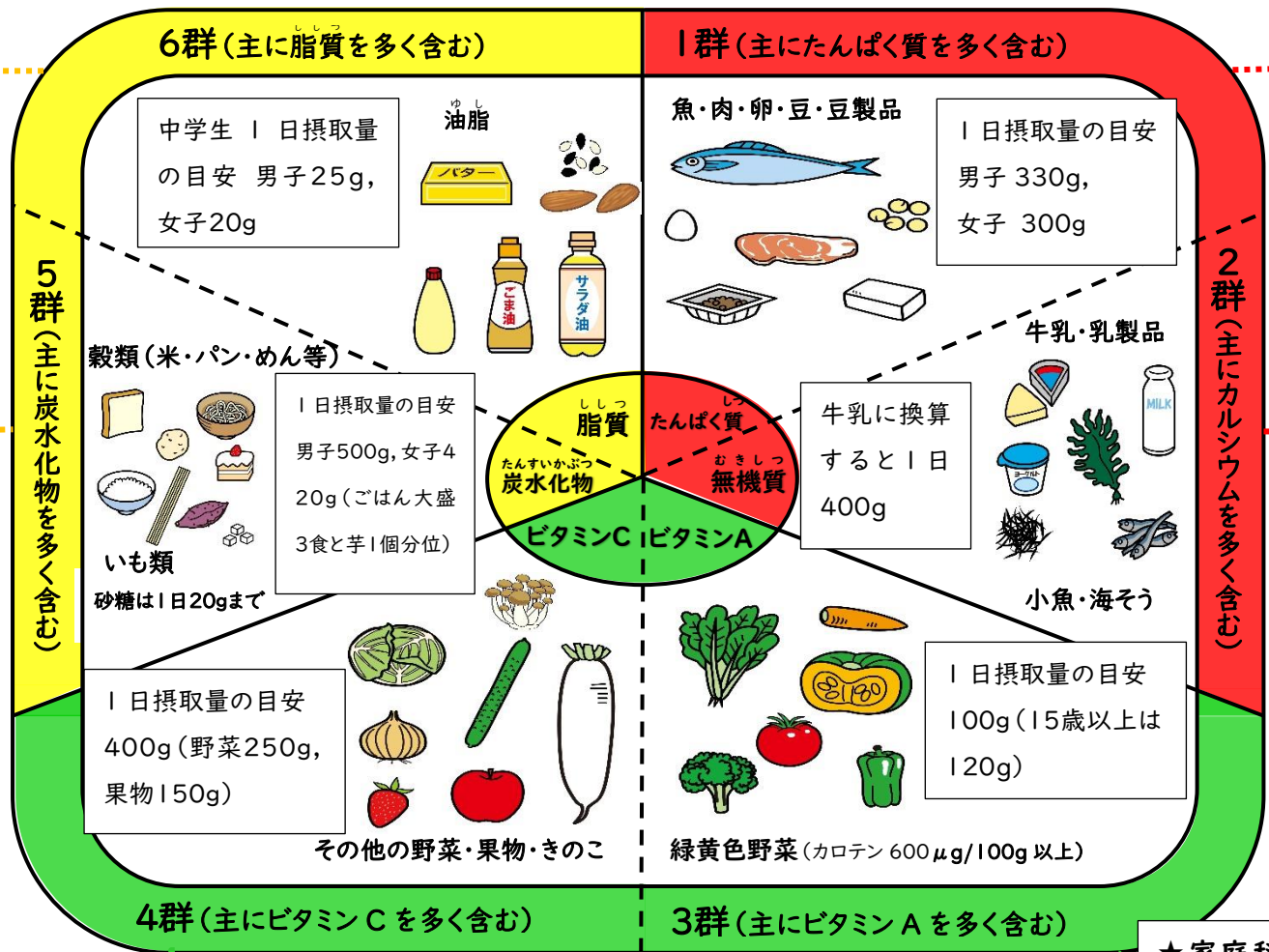
バランスのとれた食事について考えよう

食べ物には様々な栄養素が入っており、その栄養素が体内でいろいろな働きをしています。どの栄養素を多く含むかによって食品を6つのグループに分けたものが、6つの基礎食品群です。じょうぶで健康な体をつくるためには、この6つの食品群から、かたよらないようにバランスよく食べることが大切です。

○主にエネルギーになる黄の仲間
脳が働くためのエネルギー源になり、体を動かす力にもなります。



○主に体の組織をつくる赤の仲間
筋肉や血、骨、歯等をつくるものになります。



○主に体の調子を整える緑の仲間
皮膚や粘膜を強くし、病気に負けない体をつくれます。



★家庭科の教科書で確認してみよう。

Let's challenge! 『この食べ物は6つの食品群の第何群でしょうか?』

- ① さつま揚げ (群) ② ごま (群) ③ なす (群)
- ④ しらす干し (群) ⑤ アスパラガス (群) ⑥ ごはん (群)