

3月

給食だより

令和4年2月25日
上越市立名立中学校

〇食生活と健康について振り返ろう

3年生の皆さんはいよいよ卒業ですね。卒業後、お昼ご飯をはじめ、食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。人間の食べ方には大きく分けて4つあるといわれています。みなさんは下のどれに当てはまりますか？

腹で食べる

「とりあえずおなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖類、脂質、食塩などの取りすぎにつながりやすい。小腹がすぐとすぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。



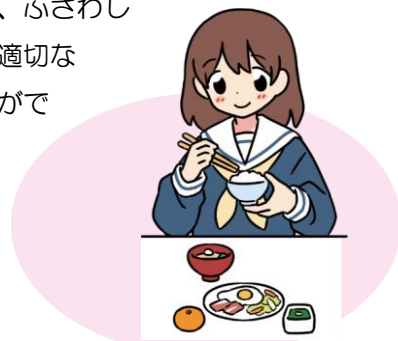
口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけ選ぶ食べ方。口当たりの良いものが多くなり、かむ回数もおのずと減る。健康に欠かせないビタミン、無機質が不足しがちで栄養バランスも崩れがち。



頭で食べる

栄養バランスよくとり、健康を守ることの大切さを学校で学び、自分の生活に生かしている。主食、主菜、副菜をそろえ、いつもだいたい決まった時間に食事をする。食べ物と健康のつながりを理解しているので、ふさわしい時間に自分に適切な量を食べることができ。



心で食べる

食べ物は自然の恵みであること、そして食卓に上るまでにいろいろな人の力に支えられていることに感謝して食べている。食べることに学ぶことは教養を高め、心を豊かにしてくれるので常に興味や関心をもっている。マナーを守って食べている。



〇休日の食事でも栄養バランスを考えよう

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおろそかになってしまいがちです。3月25日からは春休みに入ります。麺、パン、おにぎりなど手軽に単品で食べられるものもありますが、それだけでは栄養が偏ってしまいます。肉・魚・卵などの主菜になるものや、野菜や果物を追加しましょう。

卵、納豆、豆腐、缶詰は手軽にたんぱく質がとれます。



手軽にとれる乳製品でカルシウムも補給しよう。



洗うだけで食べられる野菜もあります。麺類に追加してもいいですね！



くだものにもビタミンCや食物繊維が豊富です。



※カットわかめや切干大根、高野豆腐などの乾物も活用してみましょう。

3月のおすすめ献立

☆給食レシピ☆にんじんのツナ炒め

〇材料（4人分）

にんじん 120g
もやし 120g
ピーマン 20g
ツナ 30g
しょうゆ 小さじ1
塩・こしょう 少々
卵 1個

〇作り方

- ①にんじんとピーマンは細切りにする。
 - ②フライパンに油をしき、にんじん、もやし、ピーマンの順に炒める。
 - ③野菜に火が通ったら、ツナ、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえ、溶きほぐした卵を入れて混ぜる。
- ※もやしの代わりに糸こんにゃくでも美味しいです。

これからも頭を使って考え、そして心で食べる人でいてください。ご卒業おめでとう！