

給食だより 3月

新座市東野小学校
校長 齋藤 伸一
栄養士 小河 理恵

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返ってみて、みなさんの食生活はどうでしたか？毎日の食事と体の健康は密接に結びついています。心も体も元気に新年度を迎えられるよう、自分の食生活をふり返り、新しい学年に向けて準備を進めていきましょう。

自分の成長を知り、健康によい食事を意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨、内臓、血液、皮膚など、私たちの体は食べものから作られています。また、体は毎日少しずつ入れ替わっています。つまり、古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このときに食べ物からの栄養が使われています。

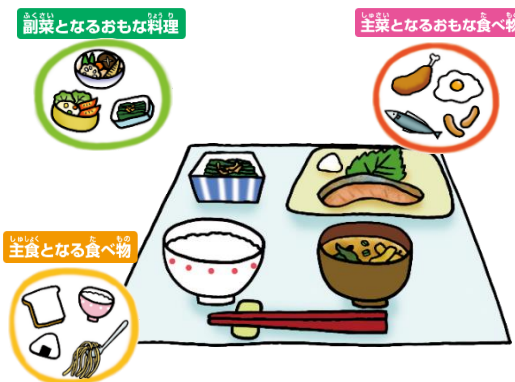
<p>腸 （腸管の上皮細胞）</p>  <p>まうじつ 数日</p>	<p>皮膚</p>  <p>やくにち 約22日</p>	<p>血液 （赤血球）</p>  <p>100~120 日</p>	<p>骨</p>  <p>やく5か 月</p>	<p>* 神経細胞や卵細胞のように一生新しい細胞もありません。</p>
---	--	--	--	-------------------------------------

まさに「健康は1日にして成らず」です。栄養素や成分は単体ではその機能を発揮せず、いくつかの作用しあって初めて働きます。まずは栄養バランスのよい食事を規則正しくとることが健康へのいちばんの近道です。「食」は生きていくうえでの楽しみでもあります。だからといって食べたいものだけを好きに食べていたら、栄養が偏り、日々生まれ変わる体に必要な栄養素を補給できないリスクが高まります。

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

健康な体を作るためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

汁物も副菜の一つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油揚げ、みそなどの大豆製品をとることができます。



副菜となるおもな料理
主菜となるおもな食べ物
主食となる食べ物

春休み中の食生活について・・・

卒業式や修了式が終わると春休みに入ります。お家での食生活も下記の点にできるだけ気をつけて過ごしましょう。

①朝昼夕、3度の食事は必ず食べましょう。



⑤「腹、八分目」を心がけ、食べすぎに注意しましょう。

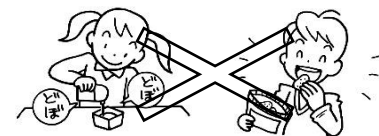


②毎日、カルシウムの多い牛乳を飲みましょう。

（牛乳が苦手な人はチーズやヨーグルトなど、乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚などでカルシウムをとりましょう。）



⑥塩分は控えめにしましょう。



【コンビニやファーストフードで選ぶポイント】

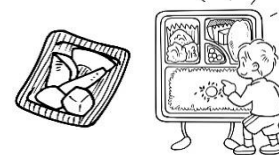
★カップめんだけ菓子パンだけなどはなるべくさげましょう。



③不足しがちな色の濃い緑黄色野菜を食べましょう。



★弁当を選ぶときは、野菜が多く入っているものを選びましょう。



④ゆっくりと時間をかけて、よく噛んで食べましょう。



★主食、主菜、副菜がなるべくそろえるようにしましょう。

