



給食だより

令和8年5月 さいたま市立三室中学校

初夏に旬の食材が美味しい季節になりました。

給食では、桜えびいりおひたし、たらの新玉ソースかけ、鶏肉と新たけのこの旨煮、春キャベツのごま酢あえ、あさりのクラムチャウダーなど旬の食材を使用した献立を取り入れました。

野菜をたくさん食べていますか？



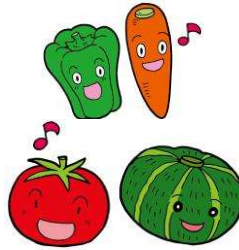
給食の材料は、毎日平均15種類ほどの食品を使用しています。その中で一番多く使用しているのが野菜です。野菜は、私たちが自分で作り出せない貴重な『ビタミンやミネラルの供給源』です。毎日の食生活で積極的に食べるようにしましょう。

1日にとりたい野菜のめやす

健康な体を守るためには、毎日たっぷりの野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量のめやすとして肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい(手のひらいっぱい)食べたいものです。食物繊維が多く、便秘を防ぐ役目もあります。



色の濃い野菜は油が大好き



にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色の濃い野菜を食べる時は油を使って料理しましょう。油は野菜の栄養成分を吸収しやすくしてくれます。

果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物だけ食べていては肥満の原因になりかねません。

◆1日3食平均に分けて食べましょう。

朝食を抜いたり、夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとるのは難しくなります。

◆火を通すとたくさん食べられます。

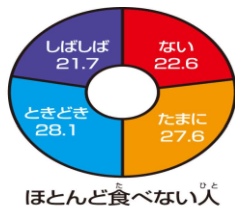
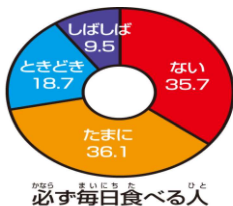
生野菜はかさばっているのが、たくさん食べたようでも実質は少ないものです。火を通すとかさが減って、たっぷり食べられます。

朝ごはんの大切さを知ろう

朝ごはんが大切な理由は、1日の始まりのためのエネルギーが得られることと、体温が上がって脳や体が目覚めて活発に働くこと、排泄のリズムをつくる役割があることです。バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

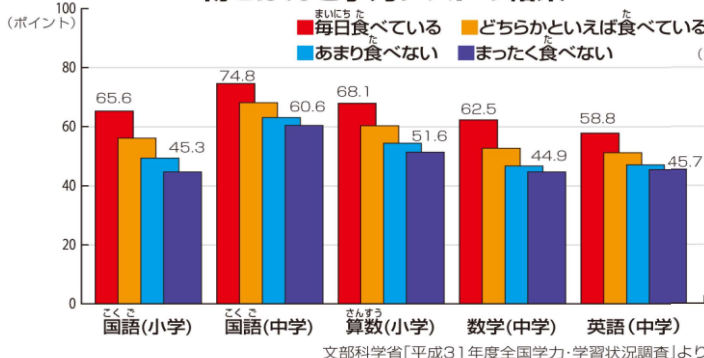
朝ごはんのやる気

Q 何もやる気が起きないときがありますか？

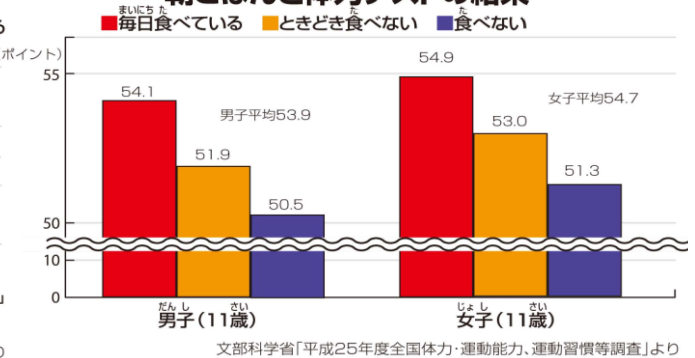


朝ごはんは、夜の間にぐっすり眠っていた体を温めて動く準備をしてくれています。朝ごはんを食べたり食べなかったりする生活が続けると、なかなかエンジンがかからなくなってしまいます。やる気も出ず、イライラしがちなことも調査で明らかにされています。

朝ごはんの学力テストの結果



朝ごはんの体力テストの結果



朝ごはんをきちんと食べている人ほどテストの成績が良い傾向が見られます。また運動面でも毎日朝ごはんを食べているの方がよい結果を残していました。