

# 給食だより



令和6年5月号  
昭島市立瑞雲中学校  
昭島市立清泉中学校



新緑の美しい季節になりました。新学期が始まってから1か月がたち、1年生も中学校の新しい生活に慣れてきたころです。この時期は疲れが出やすいので、日頃から生活リズムを整えて、バランスのよい食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう。



## 朝ごはんを食べて1日を元気にスタート！

朝ごはんは英語で「ブレイクファースト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」という意味からできた言葉です。前日の晩に夕食をとった後、私たちは就寝中もエネルギーを消費しています。そのため、朝起きたときにはエネルギーが不足している状態です。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食時間まで長い時間の「断食状態」が続いてしまいます。また朝ごはんは、エネルギー補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、就寝中に下がった体温を上げてくれる働きもあります。朝ごはんは、規則正しい健康的な生活リズムをつくるための大切な役割があります。



## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせましょう！



**集中力アップ！**

ご飯やパンなどの主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖と異なり、吸収が緩やかなため、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖は体だけではなく、脳のエネルギー源としても大切な役割があります。ただ、体に溜めておけるブドウ糖の量は限られているので、食事によってしっかりと補っていかねばなりません。午前中の授業に集中して取り組むためにも、主食を中心にバランスのよい食事をとるようにしましょう。

## 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、就寝の2時間前までに済ませましょう。
- ◎ 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に確保しましょう。
- ◎ 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やし、楽しく食べましょう。



**食事中に**

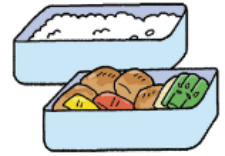
**スマホやタブレットを見ていませんか？**



つつい食事でも動画やSNSが気になって、画面をONにしていますか？食事中は会話を楽しむ時間をつくることで、よりおいしく食べることができます。スマホやタブレットを食卓に置かずに、家族団らんの食事の時間を楽しみましょう。

# 5月17日(金) お弁当の日です!

5月17日は、市内統一の「お弁当の日」です。お弁当作りはご家庭と一緒に献立を考え、準備・調理することで食への関心を高めるきっかけになります。ぜひこの機会に、ご家庭でも「お弁当の日」のことを話題にして、お子さんが食事作りを体験できるようにご協力をお願いします。



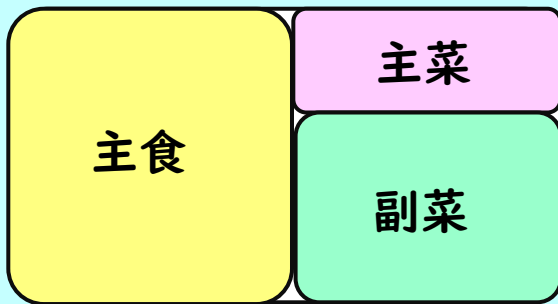
## お弁当箱の中身はどんなバランスで詰めるの?

主食・主菜・副菜を **3 : 1 : 2** の割合を目安に!

**主食** ⇒ ご飯、パン、麺類などの炭水化物を多く含むもの（お弁当箱の半分くらい）

**主菜** ⇒ 魚、肉、卵、大豆製品などのたんぱく質や脂質を含むもの（おかずの1/3くらい）

**副菜** ⇒ 野菜やきのこなどのビタミンや無機質を多く含むもの（おかずの2/3くらい）



主食、主菜、副菜の表面積比を3:1:2で組み合わせることで、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量でバランスよくとることができます。

## お弁当作りで気を付けたいことは?

- \* 準備をする前に、必ず石けんでよく手を洗いましょう。
- \* 清潔なお弁当箱に詰めましょう。
- \* おにぎりを握るときは、なるべくラップなどで直接手に触れないようにしましょう。
- \* 前日に作った煮物などを入れる場合は、必ず再加熱し、汁気を切りましょう。
- \* 当日作るおかずも十分に加熱し、火の通りを確認しましょう。
- \* 温かいものは冷まし、温かいものと冷たいものを同時に詰めないようにしましょう。
- \* しっかり冷ましてから蓋を閉めましょう。
- \* 気温の高い日は、保冷剤を上手に利用しましょう。



## いろいろな色を組み合わせましょう!

赤・緑・黄・茶・黒・白などの彩り豊かなお弁当は、食欲がわくと同時に、栄養バランスも整います。ぜひ、旬の食材も取り入れてみてください。



今年度も「お弁当作りのワークシート」を配布予定です。ぜひご家庭で活用してください。