

# スクールランチ 3月



1年間、献立表やスクールランチでは、給食・衛生・栄養などについて、いろいろな話題を取り上げてきました。自分自身の生活を振り返り、これからも規則正しい食生活を続けましょう。



## 日ごろの食生活を振り返ろう!



今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?



## 心を豊かに育む、共食のよさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をすることです。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

### 規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



### 生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



### 健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



### 自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い






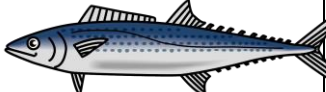


# 『春』の訪れを味わおう

少しずつ暖かくなり、桜のつぼみもふくらみ始めてきました。御前崎市3月の献立目標は『春の訪れを味わおう』です。春が旬の食材は、新陳代謝を活発にし、元気な身体へと回復させる働きがあります。また、独特の爽やかな香りと苦みがあるのが特徴です。旬のおいしい食材を味わいましょう。

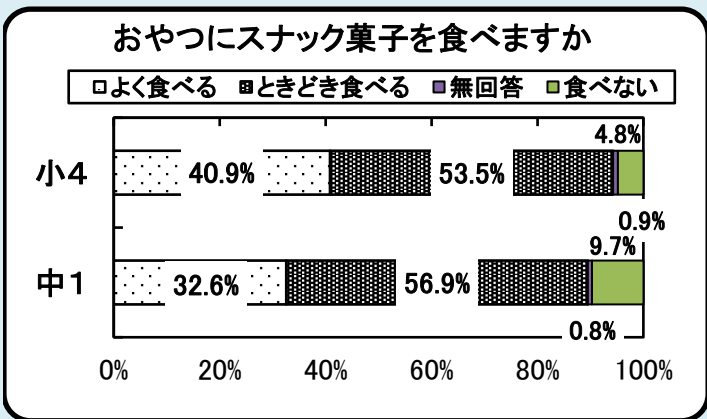
## ＜春（3月～5月）が旬の食材＞



<p><b>アスパラガス</b></p> <p>アスパラガスに含まれるアスパラギン酸には、胃腸を元気にしてくれる効果や、抗酸化作用があります。</p>	<p><b>たけのこ</b></p> <p>たけのこには、グルタミン酸やアスパラギン酸を多く含んでいます。食物繊維も多く含んでいます。</p> 	<p><b>ひじき</b></p> <p>ひじきには、骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維が、たっぷり含まれています。</p> 
<p><b>春キャベツ</b></p> <p>キャベツにはビタミンC、B1、B2、U、葉酸などのビタミン類が豊富に含まれています。「ビタミンU」は胃腸の粘膜組織を作って健康に保ち、壊れた組織を修復する働きがあります。</p> <p>また、肝機能を活発にしてくれる作用もあります。他にも、カルシウム、鉄、食物繊維も含まれていて、貧血や便秘予防をしてくれます。</p>		
<p><b>新玉葱</b></p> <p>新玉葱はみずみずしく、独特の甘味があり、辛味が少ないことが特徴です。ビタミンB1や硫化アリルが含まれています。ビタミンB1は、炭水化物をエネルギーとして分解するときに必要な成分です。硫化アリルは辛味成分で血液をサラサラにする効果があります。</p>		
<p><b>鱈（さわら）</b></p> <p>鱈は高たんぱく質で、ビタミンB群やカルシウムの吸収を促進するビタミンDが豊富です。EPA・DHAも豊富に含まれるので、血液サラサラ効果があります。鱈は、成長するにつれて名前が、「さごし(さごち)」→「やなぎ」→「さわら」と変わるので、「出世魚」とも言われます。</p> <p>大きくなると、1メートルを超える大きな魚です。</p>		

# 小笠の食生活を考えよう

## 3月「おやつについて」



小笠地区学校保健会 令和4年度食生活アンケート結果より  
(対象：小4・中1 児童生徒 3175名回答)

おやつ（間食）の量や時間は、決めていますか？間食は、成長期の小中学生にとって、

- 必要な栄養を補う（「第4の食事」）
- 心を満たす

などの役割があります。量と時間を決めて気を付けながら食べられるといいですね。