

食育だより3月号

令和7年3月3日
 函館市立戸倉中学校
 函館市立旭岡中学校
 北海道函館高等支援学校

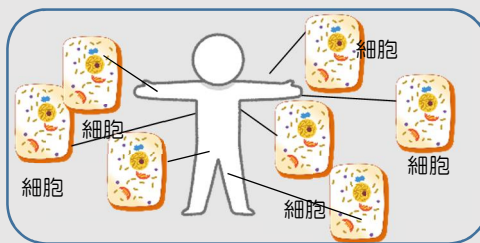
日中の太陽の日差しが温くなり、春を感じるが増えてきました。うれしい半面、さみしさを感じる季節でもあります。今の学年で過ごす生活は、あと1か月です。3年生は、給食からも卒業です。この一年の集大成として食事の役割について考えてみましょう。

体は食べた物からできている

●人はなぜ食べなくてはならないのか

「私たちの体は食べ物からできている」というのは、体は何10兆個の細胞からできていて、その細胞を作るためには、栄養素が不可欠です。その栄養素のほとんどは食べ物からできています。つまり「体の細胞を作る=生きていくために食べる」ことが必要となります。

何を食べるかによってどのような体になるかということが決まってきます。食べたものによって筋肉が十分に作られなかったり、骨がもろくなったり、貧血が起きたりするのです。



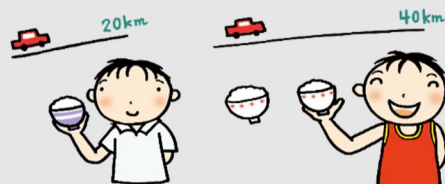
●食事・休養・睡眠

また人の体は、寝ている間にも作られます。成長ホルモンは、寝ている間に分泌されるので睡眠時間の確保も重要です。「食事・休養・睡眠」をそろえることが、成長期には特に大切です。



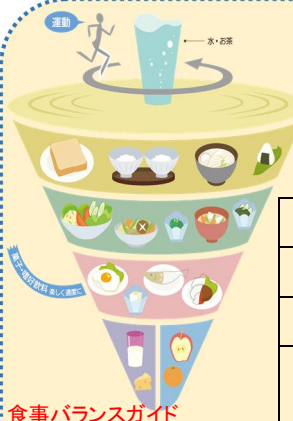
●運動する人、しない人

運動する人は、しない人よりエネルギーを使います。ごはん・パン・麺・いも類・果物をしっかり摂ってエネルギーを満たしましょう。



バランスの良い食事を取りましょう

食事は、給食のようになるべく「主食・主菜・副菜」の3つをそろえて食べることを心がけましょう。朝昼夕、きまった時間に食べて、よい生活リズムを作っていくことも元気に過ごすための秘けつです。



主食	ごはん、パン、めん
主菜	肉、魚、卵、豆を使ったおかず
副菜	野菜を使ったおかず
その他	牛乳、乳製品、果物 (食事とれない時はおやつで)



食事バランスガイド

19日 揚げパン

昔、風邪が大流行した時、学校を休む多くの生徒のために調理員さんが考案した揚げパン。初めて学校給食に登場してから50年以上も経ち、今でも人気ナンバー1を誇っています。



2月の給食から

19日 フルーツ入り牛乳かん

西暦701年発令の「大宝律令」ですでに貢納品として扱われていた寒天。戸倉中の調理室特有の寒さを利用して、上手く固まりました。

