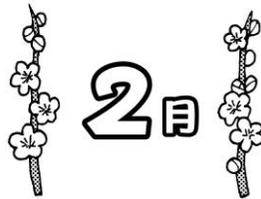


# 給食だより



2月

令和7年1月31日  
荒川区立第三中学校  
校長 小柴 憲一  
栄養士 金山 桜子  
今野 愛佳

暦の上では春が近づいていますが、寒い日はまだまだ続きそうです。栄養バランスのよい食事、十分な睡眠を心がけて、より一層体調管理に気をつけていきましょう。また、寒い日が続くと、ついつい暖かい部屋にこもりがちです。筋力トレーニングやストレッチなど適度な運動も心がけましょう。



## 2月の給食目標

### 食事と健康について考えよう

## 生活習慣病を予防しよう！

### 生活習慣病とは？

食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方(生活習慣)と深く関係して起こる病気です。糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

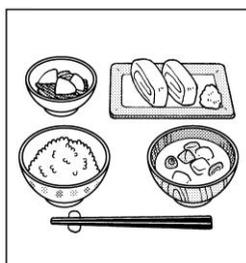
### 原因

生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

### 予防には食事、運動、休養・睡眠が大切

生活習慣病は日々の生活と深く関係しています。

予防のためには子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけることが大切です。



## 生活習慣病予防の第一歩！ 間食のとり方を考えよう

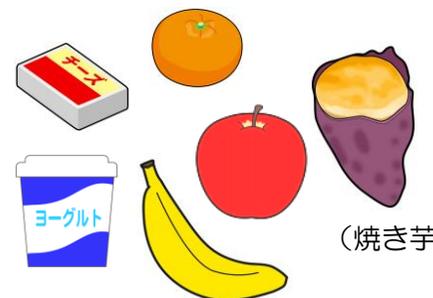
間食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物や飲み物のことをいいます。間食は上手にとると、栄養補給や気分転換になります。一方で、脂質や食塩の多い食品を、食べたい時に食べたい分だけ食べていると、将来生活習慣病になる可能性が高くなります。この機会に自分の間食を振り返ってみませんか？

1日 **200** キロカロリー以内を目安に食べよう！

お菓子やジュースは、エネルギーや脂質が高いものが多いです。栄養成分表示を見て、食べ過ぎには要注意。



### 〇おすすめの間食



乳製品や果物などは、不足しがちなビタミンやミネラルをとることができるため、おすすめです。

### 〇夜食を食べるとき

就寝に近い時間を避け、消化によい食品を選んでみましょう。

★野菜スープやホットミルクなど

### 〇部活動などで運動量が多い場合

1日3食の食事では不足するエネルギーを間食で補うとよいです。

★運動の前におにぎりやバナナを食べる。

## 今月の給食に注目

2月3日(月) せつぶん 節分

節分の日には、病や災いをはらうために豆をまき、健康を願って豆を食べます。また、ひいらぎにいわしの頭を刺した鬼除けを飾る地域もあります。この風習から節分には、いわしを食べることもあります。

給食では、きな粉大豆といわしのかば焼き丼を提供します。

2月5日(木) せんじゅねぎ 千寿葱

足立区千住に葱だけを扱う市場があります。千寿葱はそこで取引される厳しい審査を通った葱です。とても甘く、香りがよいことが特徴です。

給食では焼き鳥丼を作ります。鶏肉と一緒に焼き、味や香りが分かりやすいように調理します。

## 10代のうちに骨をじょうぶに

寒くなり、給食の牛乳の飲み残しが以前よりも増え、  
そこで心配なのは、牛乳に多くふくまれるカルシウムやたんぱく質が不足  
していないかということ！栄養士は、牛乳の栄養を含めて給食の栄養バラン  
スを整えているからです。

子どものころから、健康に  
より生活習慣を身に着ける  
ことが大切です。

- ◎ カルシウム・・・骨や歯の材料になる
  - ◎ たんぱく質・・・筋肉をつくるもとになる
- ➡どちらも、成長期の体にとっても重要な栄養素！



- ・カルシウムの摂取量が少ないと・・・  
骨にたくわえられていたカルシウムが血液に出ていってしまいます。  
その状態が長く続くと骨がスカスカになり、ちょっとした動作でも  
骨折しやすい「骨粗しょう症」に！ひどい骨折（股関節など）を  
して、歩けなくなってしまうこともあります。

### 10代は骨量をたくわえる大切な時期

10代は、急速に骨量が増加し、20歳前後にピークを迎えます。その後、  
40～50歳ごろから骨量は減少します。

つまり、10代のうちにカルシウムをしっかり摂取し、骨を強くしておく  
ことが大切です。

中学生のカルシウムの推奨量；1日あたり約900mg（日本人の食事摂取基準(2020年版)）

### 骨をじょうぶにするポイント

#### ① カルシウムを多く含む食品を食べる

例：牛乳（226mg/200ml） ヨーグルト（120mg/100g）

ちりめんじゃこ（110mg/大さじ1）

木綿豆腐（93mg/100g） 納豆（45mg/1パック）

小松菜（170mg/100g）

（日本食品標準成分表 八訂）

牛乳や乳製品のカルシウムは体への吸収率が高いので特におすすめ！  
給食の牛乳も大切なカルシウム源です。少しでも飲むように心がけて  
ください。食物アレルギーがある人やどうしても苦手な人は、それ以外  
の食材からカルシウムをしっかりとりましょう。

②