



給食だより

文京区立文林中学校
平成 30 年 6 月 1 日



いよいよ6月は運動会があります。今まで練習してきた成果を出せるように、日頃からバランスのよい食事を心がけて、体調を整えてください。

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。特に成長期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。さらに伝統文化の継承や豊かな感性、いきいきとした好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。この機会にみなさんも「食育」についても考えてみましょう。

～6月は食育月間～

英語のことわざに“You are what you eat.”（あなたはあなたが食べたものである）があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

**食べる楽しみや喜びを
あらためて感じてみよう！**



家族や仲間と一緒に食べる食事はきずなを強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受けとることでもあります。

**栄養のバランスを考えながら
いただく！**

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大事です。学校で学んだことを実践し、体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりととりましょう。



**食べ物のことを
よく知ろう！**



食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

**ふるさとの食、
伝統の食を
未来に伝えよう！**



ユネスコ無形文化遺産の「和食 (WASHOKU)」」。四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、今、世界中から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。



～もうすぐ運動会～

6月9日（土）には運動会があります。1年生にとっては中学校で初めての、3年生にとっては中学校最後の運動会になりますね。運動会当日まで頑張りましょう！

さて、運動会に向けてどのような食事が良いのか考えてみましょう。

★運動会までの食事

運動会の練習期間中

練習期間中には、体づくりのもととなる「たんぱく質」はもちろん、カルシウムや鉄などの「ミネラル」、スタミナのもととなる「炭水化物」や「脂肪」、体の調子を整える「ビタミン」などが大切になりますね。

みなさんの大好きな肉や魚、大豆、豆腐、たまごなどには「たんぱく質」が多く含まれています。それぞれの食べ物には特徴がありますので、いろいろな物を組み合わせることで、健康な体をつくることができます。

運動会の2日前くらい

2日前位から「炭水化物」が少し多めの食事を心掛けます。たくさん運動する場合には、朝などに食事からとったエネルギーだけでなく、前日までに体に蓄えたエネルギーを使って体を動かします。しかし、だからといって炭水化物だけの食事で良いわけではありません。バランスのとれた食事が基本です。

※前日の夜、カツやフライなどの揚げ物を食べてしまうと、食べたものを消化しきれません。逆に体に負担をかけてしまうこともあるので、油の多い物などは避けるとよいでしょう。

こんなときは…

① 練習で疲れてしまっている。

⇒ビタミンC（野菜やくだもの）やビタミンB1（豚肉や卵、ナッツ類）を多く含む食事がおすすめです。

② 緊張気味で少し落ち着かない。

⇒神経をコントロールするマグネシウムやカルシウムを多く含む大豆製品や根菜、海藻、魚介類がおすすめです。

③ 準備万端で、元気！

⇒エネルギー源になる糖質を多めにとるようにしましょう。しかし、消化の良い物がおすすめです。

運動会当日

運動会当日は、必ずしっかりと朝ごはんを食べるようにしましょう。ごはんやうどん、バナナなど、エネルギーになりやすい物を中心とすると良いでしょう。ごはんやパンなどは、食べてからエネルギーになるまで2時間位掛かります。そのため、運動会の始まる2～3時間前に朝食をとれると、良い状態で本番を迎えられます。

また、当日の朝は緊張したり、神経質になったりしていることもあるので、よく噛むようにすることも大切です。