

NEWS FROM LUNCH

令和3年3月号

渋谷区立松濤中学校

今年度も残すところあと1ヶ月。例年とは異なる状況下での学校生活でしたが、振り返るとなにか思い出されるでしょうか？給食や食生活の点からも1年を振り返り、新学期に向けた目標をたてていきましょう！

1年間を振り返ろう！



NEWS FROM LUNCH を通して発信してきた情報は、皆さんの知識になりましたか？今月は1年間を振り返り、来年度も健康のための食事ができるようにしていきましょう！

☆生活習慣を整えて充実した毎日に

期末試験の勉強に向けて、生活サイクルが乱れてしまった人や睡眠不足、運動不足の人も多いのではないのでしょうか？今年度を元気に乗り切るためにも、早寝早起きで疲れを取り、朝ご飯を食べて脳にエネルギーを届けましょう！

また、毎日少しの運動をすることで、筋力や持久力が上がるだけでなく、免疫力もUPします。さらに食欲も湧き、夜もぐっすり眠ることができるため身体によいことがたくさんあります。毎日少しずつ運動をして、質の高い睡眠ができるように心がけましょう。

☆バランスの良い食事で身体の中から健康に

皆さんは、1日を通してバランスの良い食事を意識できていますか？3食の食事のなかで、肉、魚、大豆製品や野菜など偏りない食事を続けることで、身体の中が正常に働き、免疫力を高めるため病気の予防に繋がります。

さらに、生活習慣や食習慣の乱れは、「生活習慣病」に繋がります。生活習慣病と言われても、ピンと来ない人も多いかもしれませんが、未成年でも生活習慣病は発症します。また、現在の生活習慣や食習慣の乱れは、将来の生活習慣病のリスクになります。

いつまでも健康に過ごすために、バランスの良い食事を心がけていきましょう。

☆食事への感謝を忘れないようにしましょう

給食だけでなく、家庭での食事や外食など、私たちが食事を口にするまでにどれだけの人が携わっているか知っていますか？食材を作る人や運ぶ人、食材を調理する人や加工する人、食材の原産国を見ると日本の人だけでなく、世界中の人が関わっていることが分かります。毎日当たり前のように食事をしていますが、食事に携わる人への感謝の気持ちを込めて、「いただきます」と「ごちそうさま」が言える人になりましょう。

また、世界には食料不足で栄養が足りていない人や、安心して水を飲むことができない人がいます。しかし、日本ではまだ食べることのできる食材を廃棄する食品ロスが、世界で6番目に多いことが問題になっています。必要な栄養量を考えながら、自分が食べることのできる量を選ぶようにしていきましょう。

～3年生の皆さん 卒業おめでとうございます！～



3年生の皆さんは松濤中学校を卒業すると、給食がなくなり自分自身で食事を選択する機会が増えていきます。小学校からの給食で学んだことを思いだし、バランスの良い食事を選択していただきます。また、毎日飲んでいただいていた牛乳を飲む機会が減ることで、1日に必要なカルシウム量が不足しがちになってしまいます。成長期であり、活動量の多いみなさんには、乳製品や大豆・豆製品、海藻類などからカルシウムを積極的に摂るように心がけてください。この先も、食を通して皆さんが充実した毎日を過ごせるように願っています！



—卒業お祝いメニュー 赤飯—



お祝いの席で皆さんも食べたことがある赤飯。赤飯は、もち米を小豆またはささげを煮た煮汁に浸し、蒸した赤いご飯のことをいいます。赤い色は邪気をはらい、厄除けの力があると信じられていたため、お祝い事には赤い色のものを使います。

3月19日の卒業式前日は3年生の門出を祝い、赤飯を提供します。思い出に浸りながら、楽しい給食の時間にしてください！



3月2日 香川県メニュー

- 打ち込み汁
- わけぎ和え
- 人参とオリーブオイルの
米粉ケーキ
- 牛乳

3月8日 福岡県メニュー

- 高菜ライス
- がめ煮
- ほうれん草とえのきの
柚子胡椒和え
- 牛乳

3月4日 スペインメニュー

- ご飯
- 鶏肉の
チリンドロンソース
- スペイン風
たらとねぎのスープ
- 牛乳

チリンドロンとは、カルタ遊びという意味で、ソースの野菜が並んでいるカードに見えることが由来になっています。