



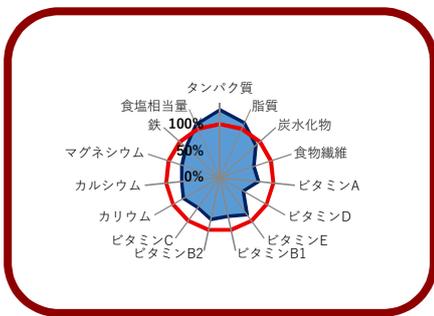
学校HPにカラー版が掲載されています

日ごとに暖かさが増し、だんだん春めいてきました。今年度も残りあとわずかとなりました。この1年間を振り返り、正しい食生活や食事マナーを身につけることができましたか？

3年生は、いよいよ卒業ですね。そして9年間食べてきた給食も卒業となります。

学校給食が、大人になっても楽しい思い出のひとつになればと思います。給食を通して身につけたことを忘れず、健康的な食事を心がけて、元気に頑張ってください。卒業おめでとうございます。

## 自分で選べるチカラを！



中学校を卒業すると多くの場合、給食はなくなります。お弁当を持参したり、自分で買ったりすることになると思います。厚生労働省の大規模調査によると、15歳～19歳の栄養摂取状況は、脂質・タンパク質・食塩が過剰で、その他の栄養素が不足しています。これは、欧米型の食事に偏っていたり、外食の機会が増えてしまう傾向にあるからと言われています。好ましくない食習慣が定着してしまうと、それを改善するのが難しくなるだけでなく、数年後・数十年後の健康を損なう可能性が非常に高くなります。

## 野菜と乳・乳製品が不足しやすい！

上のグラフを見ても分かるように、ビタミンAやビタミンC、食物繊維が不足しがちです。これは野菜が不足していることを示しています。また、ただでさえ不足しやすいカルシウムの摂取量が中学校を卒業すると、さらに減っています。これは給食を食べなくなったこと、特に毎日飲んでいただいていた牛乳がなくなったことが大きな要因だと考えられます。牛乳は、カルシウムの消化吸収率が高いため、効率よくカルシウムを摂取できる食品です。ヨーグルトやチーズなどの乳製品にも豊富に含まれているので、不足しがちな野菜や牛乳は、積極的に摂取するよう意識してみましょう。

## 受験生のための食事のとり方！



がんばれ！  
3年生！！

- ①夜食は腹3分目を目安にしましょう。おすすめは手作りの具だくさんスープやおにぎり1個程度です。
- ②試験前日は、寝る5時間前に夕食をすませましょう。そして、なるべく消化に良いものを食べるようにしましょう。消化しないまま眠りにつくと睡眠中も胃を働かせている状態になり、眠りが浅くなってしまいます。スナック菓子や揚げ物(カツは試験が終わったあとに！)生もの等は消化が悪いので避けたいでしょう。
- ③試験当日の朝食は、できれば試験開始の2～3時間前が理想です。また、胃腸の負担が軽い和食がおすすめです。(ごはん・味噌汁・納豆・卵・魚など…)ただし、普段朝食を食べていないのに、いきなり食べると逆に負担になってしまうので、慣れている生活習慣の範囲内でご飯を少し置き換えるのが成功の秘訣です！
- ④脳が利用できるエネルギーはブドウ糖だけです(炭水化物が体内に入ると、ブドウ糖に変わります)試験当日に向いている食事は、ずばり白米です！！白米はゆっくり血糖値を上げてくれるので、腹持ちが良く持続的にエネルギーを供給してくれます。

# おしらせ

今月の給食に追加があります。

- 3月8日(火) 新里町の guenon(グノン)さんのチョコシフォンケーキ  
(アレルギー：卵)

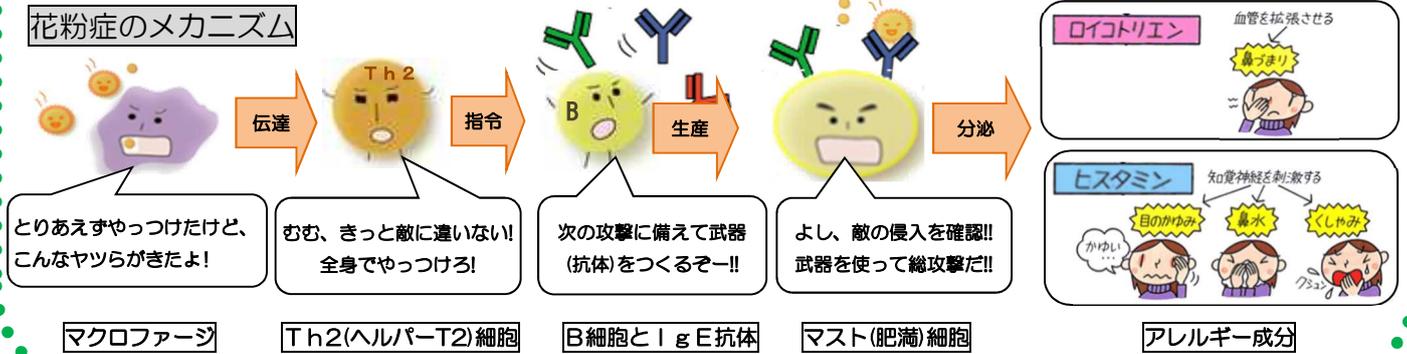


## 花粉症シーズン真っ盛り



日本では4人に1人がスギ花粉症を患っていると言われていています。これは、戦後復興のために大量に植林されたことが大きな要因で、その証拠に外国ではほとんどみられません。正しい知識と方法でシーズンを乗り切りましょう。

### 花粉症のメカニズム



## 花粉症の症状を和らげる効果が期待できる食品



花粉症の症状を和らげるには、腸内環境を整えることが大切です。腸は食べ物を消化・吸収する器官であると同時に体内で最も大きな免疫器官でもあります。免疫機能が乱れると花粉症などのアレルギー疾患を引き起こしやすくなります。腸内環境を整え、免疫機能を正常に保つためには、食物繊維や発酵食品、ミネラル、ビタミンなどをバランスよく取り入れた食生活を心がけることが大切です。

食 材	
発 酵 食 品	味噌・納豆・ヨーグルト・チーズ・キムチなど
食 物 繊 維	根菜類・海藻類・きのこ類
ビ タ ミ ン	緑黄色野菜・果物類
乳 酸 菌	ヨーグルト・キムチ・ぬか漬
オ リ ゴ 糖	はちみつ・きな粉・りんご
ミ ネ ラ ル (カルシウム・鉄など)	小魚・チーズ・大豆製品・海藻類・きのこ類

腸内環境を整える食品

大人もぜひ  
チェックして  
みてください!



## 1年間の食生活を振り返ってみよう!!

- 10点以下**  
良好!このまま良い食事バランスをキープしよう。
- 11~17点**  
少し改善が必要。
- 18点以上**  
問題多し!がんばって改善しよう。

チェックシートで食事チェック!		はい 2点	時々 1点	いいえ 0点
主食	主食を抜くことがある。			
	ごはんのおかわりや麺の大盛りをよくする。			
副菜	野菜を毎食食べない。			
	海藻、きのこを毎日食べない。			
主菜	魚より肉を食べる回数が多い。			
	肉はロースやひき肉など脂の多い肉を食べる。			
	青背の魚(さば、あじなど)をあまり食べない。			
卵を1日2個以上食べる。				
牛乳・乳製品	牛乳やヨーグルトを1日1回も食べない。			
果物	果物を食べる回数は1週間で4回以下。			
	アルコール類を毎日100ml以上飲む。			
嗜好品	菓子類をよく食べる。			
	炭酸飲料、砂糖入りコーヒーをよく飲む。			
味付け	油脂をたっぷり使ったり、揚げ物が多い。			
	濃い味付けの料理を好む。			
合計				

### 放射性物質検査結果について

2月28日使用の宇都宮市篠井町産の米を検査に出したところ、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに不検出でしたのでお知らせします。