

学校が再開し、生徒のみなさんも新たな目標に向かって、頑張っていることと思います。
給食も、よりおいしく、より安全で、より健康になる料理を提供したいと思います。
今年度、学校栄養士が吉澤に変わりました。調理担当は引き続き、(株)大高商事さんです。



簡易給食等、通常とは違った献立が続きますが、毎日心を込めて給食を作っていきますのでよく
お願いします。

中学生は“第2発育急進期”です！



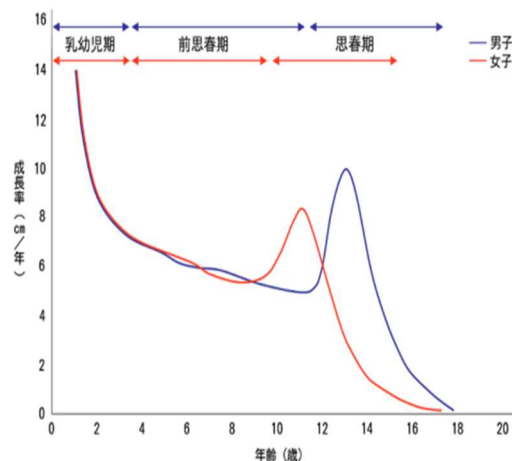
第2発育急進期を迎えるにあたり、小学生時代とは比べものにならないくらいの**栄養が必要**になります。学校給食の摂取基準は国の基準に基づき、各市町村が定めています。しかしそれは、中学生の平均値であって、成長速度や性別・体格差・運動の度合いまでは考慮されていません。

例として個人の推定必要エネルギー量を計算すると、下記の通りとなり、その差が大きいことがわかります。

例として個人の推定必要エネルギー量を計算すると、下記の通りとなり、その差が大きいことがわかります。

例① 15歳女子 145cm 部活なし 徒歩通学(身体活動レベルⅠ) 1755kcal

例② 14歳男子 163cm 運動部 自転車通学(身体活動レベルⅢ) 3442kcal



自分がどれくらい食べられるのか、体格や運動量などを踏まえ、給食の配食時に考えてみて下さい。

また、普段の食事でも少し意識をしてエネルギー不足にならないよう気を付けましょう。

中学生の食生活のポイント

★朝ごはんは必ず食べる

- 朝食欠食は集中力の低下、ケガのもとです。朝食を食べる習慣のない人は、早寝早起きを心がけ、バナナやヨーグルトなどをお腹に入れることから始めましょう。6月には朝食強化週間を実施します。

★好き嫌いをなくそう

- バランスの良い食事は、良い体の源です。



★おやつ(間食)は考えて食べよう

- おやつは、本来不足している栄養補給のための食事です。お菓子や甘いものだけがおやつではありません。

★牛乳や乳製品を積極的にとろう ※特に重要です！

- 中学生は、大人の1.2倍～1.5倍のカルシウムが必要になります。(男子1000mg・女子800mg)
- カルシウムは汗と共に失われるので、激しい運動をしている人は、さらに多くのカルシウムが必要です。

★夕食には、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンCをとろう

- たんぱく質は筋肉のもと、貧血予防
- カルシウムは丈夫な骨の材料(成長期の骨で一生が決まる)
- 鉄分の不足は貧血の原因
- ビタミン・補給は体の疲れを取ってくれる(鉄&カルシウムの吸収率UP)

★夜はぐっすり寝よう

- 成長ホルモンは、昼寝では分泌されず、夜ぐっすり寝ることにより分泌されます。
- 寝坊して朝ごはんが食べられなかったら…どうなるか考えましょう。夜更かしは疲れのもとです。

中学校では6つの食品群

小学校では、赤（たんぱく質・緑（ビタミン）・黄（炭水化物）の3群に分類しましたが、中学校では、赤（たんぱく質・無機質）・緑（ビタミン・カロテン）・黄（炭水化物・脂質）の6群に分類しています。6つに分類することで、成長に必要な栄養素がバランスよく摂取できるようになり、より効果的な栄養管理が可能になります。



晃陽中学校の給食について



晃陽中学校の給食は、「おいしい!」と、評判です。その秘密は…たくさんの方々の愛情がたっぷり詰まっているからだと思います。食育の土台は、「愛情と感謝」であると考えています。生徒のみならず、たくさんの愛情を感じ取って、たくさんの感謝の気持ちが持てるようになってほしいと願っています。そんな、愛情たっぷりの晃陽中学校の給食についてご紹介します。

調理スタッフ

調理業務は、株式会社 大高商事さんに委託しています。安心安全で、おいしい給食を心を込めて約3名の方が作っています。

地産地消

晃陽中学校では、豊富な食材や温かい地元の方々のご協力のもと、地産地消を推奨しています。

★ご協力いただいている地元食材・・・米、もち米、ささげ、りんご、アスパラガス、餃子、生パスタ、中華めん、うどん、里芋、大豆、玉ねぎ、白菜、トマト、かぼちゃ、なす、いんげん、きゅうり、じゃがいも、長ねぎ、大根、小麦粉、にら など



★ 地元食材を活用したメニュー・・・赤飯、コロコロ餃子スープ、ゴーヤチャンプルー、アップルクラフティ、夏野菜のカレーライス、アスパラガスとベーコンのクリームパスタ、里芋のグラタン、スープ、KOYO すいとん など



旬のアスパラガス！

今月の晃陽地域学校園統一献立では、篠井の阿久津さんが栽培しているアスパラを使った定番『アスパラとベーコンのクリームパスタ』を出す予定です♪ パスタの麺は、鶴の木さんのフィットチーネです！お楽しみに☆

