

給食だより 第12号



令和6年3月8日 発行

総社市地食べ学校給食センターえがお

今年度も残すところ、後わずかになりました。1年間、給食だよりを通じて食べることについてお伝えしました。これまで学んだことを振り返り、これからの生活にいかしましょう。

せいちょうき
成長期だから、**体重は増えるよ!**



成長期は、体が作られる大切な時です。身長がのびると骨や筋肉、内臓なども大きくなるので、体重も増えます。体重が増えると『太った!』という人がいます。しかし、**成長期は『体重が増えた=太った』**とは限らないのです。

Q なぜ、好き嫌いしたらいけないの?

人は食べた物から体を動かすためのエネルギーを得ています。食べ物に含まれる栄養素はいろいろな種類があり、体の中での主な役割も違います。健康に過ごすためには、いろいろな食べ物から栄養素をバランスよく取り入れることが必要です。**科学的に体のつくりを考える**ことが必要なのです。

食事のとき、ごはんだけ食べないということやデザートだけ食べるのではなく、**栄養バランス**を考えて食べましょう。

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

のこ
せんせい
先生

クイズ

この中で主食・主菜・副菜がそろっている組み合わせはどれでしょう?

①



②



③



Q ダイエットが必要だと思うのだけれど...



みなさんは、ごはんや甘いものを食べ過ぎてしまうことはありませんか? 食べ過ぎてても、すぐに太ることはないので油断しがちです。

大人が肥満傾向にあるのか確かめる場合は、体重やおなか周りを測ります。成長期のみなさんは、自分自身の**成長曲線で確かめます**。成長曲線の「標準」範囲内であればスムーズな成長と考えます。また、1年間に身長が2cmのびた場合、2kg程度の体重の増加であれば大丈夫♡ 健康に成長するための食事方法に悩んだら、気軽に私たち**栄養士に相談**してね♡

あつこ
せんせい
先生

Q ダイエットしたいから、朝ごはんは食べないよ...



ダイエットのために朝ごはんを食べないなんて本末転倒です!!! 朝ごはんを食べないとエネルギー不足になり、筋肉に貯めているグリコーゲンをエネルギーに変えるので、**筋肉が痩せ**てしまいます。すると、**病気**をした時や運動をたくさんしている人は**筋肉や骨を痛める**可能性が高くなるのです。

成長期の今は特に健康な体づくりを大切にしてほしいです。大人になってからは、取り返しがつかないこともあります!!!

平日も休日も朝ごはんを食べましょう!

よしえ
せんせい
先生

クイズの答え ③

主食・主菜・副菜がそろると栄養バランスのよい食事になります。①の組み合わせには野菜を使った副菜、②の組み合わせには肉や魚、卵などを使った主菜を加えると栄養バランスがよくなります。成長期は特に**栄養バランス**を考えて食事をしましょう。

