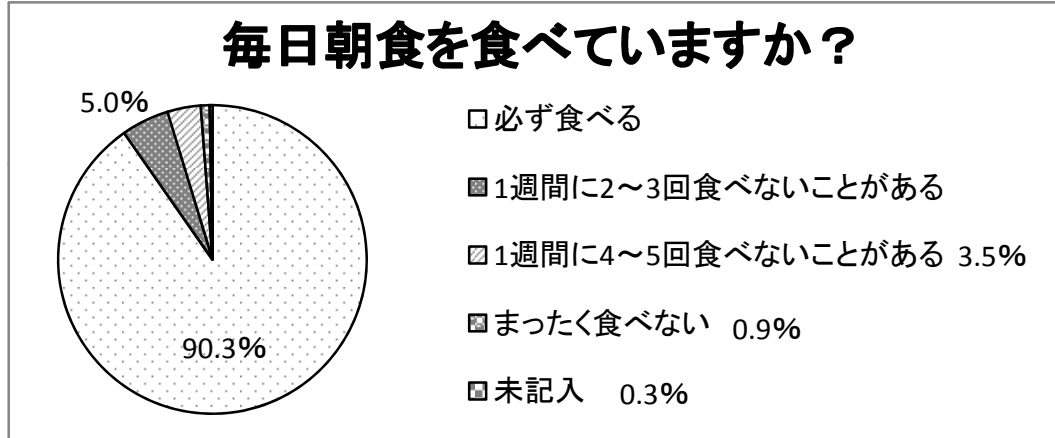


給食だより12月

平成23年12月21日発行
 学校給食センター
 高津調理場
 冬休み特別号

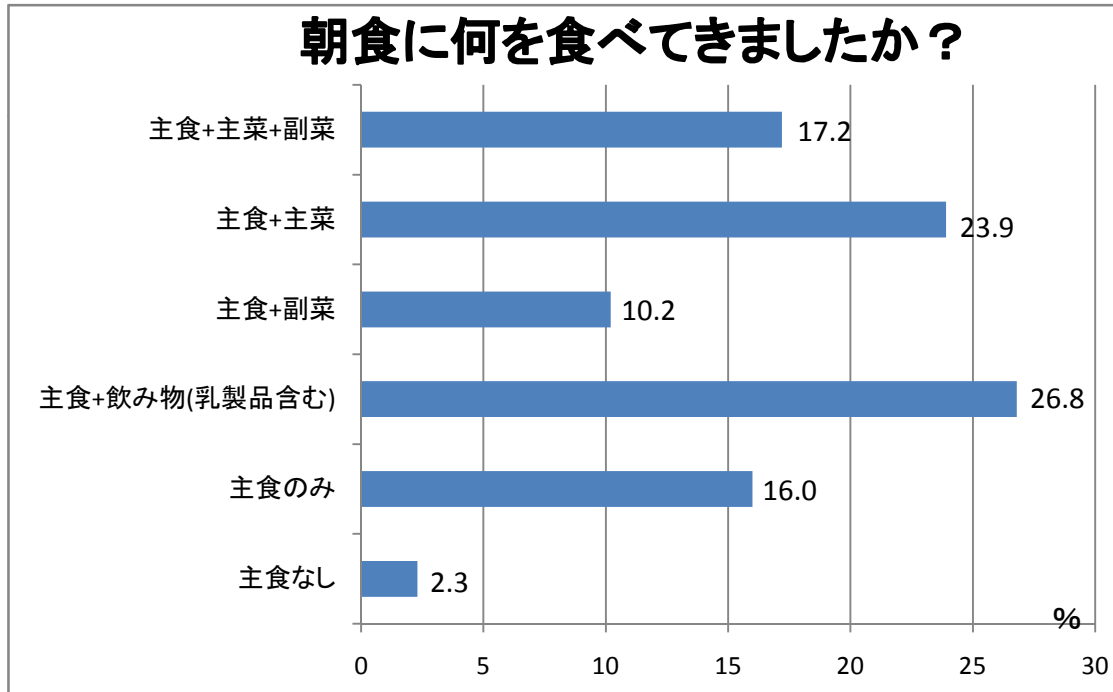
今年もあとわずかになりました。7月に市内全中学校の1年生に食生活に関するアンケートを行いました。結果をお知らせします。

毎日朝食を食べていますか？



「必ず食べる」の市内平均は90.3%でしたが、高津調理場が担当している4校の平均は93.2%でした。ほとんどの生徒が「必ず食べる」と答えましたが、大事な成長期ですので、100%になるように！と思います。中学生のこの時期に朝食を食べないでいると、やがては食べないことが習慣化し、大人になってからではその習慣を変えることが困難となってしまいます。朝食を必ず食べると答えていない生徒は早いうちに朝食を食べる習慣を身につけて欲しいです。




朝食に何を食べてきましたか？



朝食の“内容”を気にしたことはありますか？

今回のアンケートでは、朝食に何を食べてきましたか？という質問もしました(左下表)。最近の研究では、ただ朝食を食べたらよいというのではなく、「何を食べるか」が重要だということが分かってきています。バランスが良いとされている「主食+主菜+副菜」がそろっている生徒は17.2%でした。「主食+主菜」または「主食+副菜」と、あと1品つければ...という生徒が34.1%でした。特に「主食+飲み物(乳製品含む)」のうち、菓子パン+牛乳という生徒が多かったです。

☆バランスの良い献立☆

主食	主菜	副菜	汁物 (飲み物)
			
米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。	魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。	野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。	水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

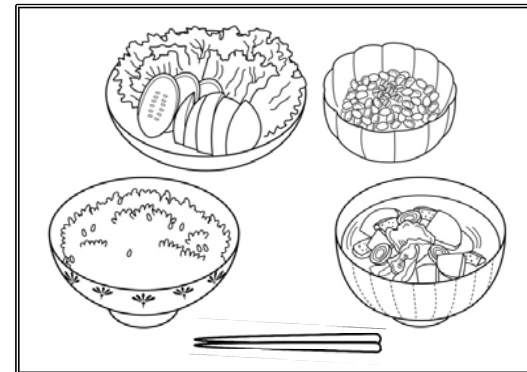
脳トレで有名な東北大学の川島隆太先生は

「脳が働くためにはごはん、脳が発達するためにはおかずが必要」

と言っています。脳のエネルギー源になるのは「ぶどう糖」。まず、ぶどう糖の供給源である「ごはん」(主食)を食べること。そして、ごはんをぶどう糖に変えるには様々なビタミンやミネラルが必要になります。ビタミンやミネラルは「おかず」を食べることで摂ることができるので、主食だけの朝食より、主食+主菜+副菜がそろった朝食が脳のためにも良い朝食です。

☆川島隆太先生 推薦メニュー☆

ごはん + 納豆 + 野菜サラダ + 豚汁
 (主食) + (主菜) + (副菜) + (汁物)



生徒にとって朝食は、ただ空腹を満たすためのものではなく、成長期に必要な栄養素を補う大事な食事です。朝食の内容は脳だけではなく、体作りや心の安定とも関係してきます。また、将来にわたって健康な体を維持するために、簡単な朝食作りができるよう、家庭での手伝いも大切です。