

ランチタイム

南河内第二中学校
給食だより



今年度も残りわずかとなりました。みなさんは給食でいろいろなものを食べたり、学んだりしてきました。この1年間、コロナウイルス感染症予防のため、がまんすることもたくさんあったと思います。これもいい思い出となる日がくると思います。新しい生活様式での生活は、まだ続きます。しっかり食べて感染症予防に努めていきましょう。

栄養バランスを大切に！見直してみよう食生活

体は毎日成長しています。食べることは成長に欠かせないもので、毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養を取り入れているからです。毎日のことですので、一食一食大切に食事をしましょう。

●毎日の食生活で、とり過ぎていませんか？「食塩」

食塩を多くとると、体液の濃度を一定に保つために、血液中の水分が増えて血圧が上昇します。日本人は、加齢とともに高血圧になる人が多く、高血圧から脳卒中、心臓病、腎臓病を起こしやすくなります。子どもの頃からよい食生活を続け減塩を意識した食生活を続けることで、生涯にわたる健康につながります。厚生労働省の「日本人食事摂取基準（2020年版）」では、右の図のように1日のナトリウム（食塩相当量）目標量が示されています。塩分を減らす食生活は、家族みんなで取り組むと、成果が上がります。

1日の食塩目標量

年齢	男子	女子
8～9歳	4.5g 未満	4.5g 未満
10～11歳	5.0g 未満	5.0g 未満
12～14歳	6.0g 未満	6.0g 未満
15～17歳	7.5g 未満	6.5g 未満
30～49歳	7.5g 未満	6.5g 未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

●果物をとろう

果物には、かぜ予防やコラーゲンの合成に関与、鉄分の吸収を促進するビタミンC、コレステロールの吸収を抑制したりお腹の調子を整えてくれたりする食物繊維、さらに体や脳を動かすために必要な、エネルギー源となる糖質（炭水化物）、ナトリウムを体外に排出してくれるカリウムが多く含まれています。しかし、これらの栄養素がすべての果物に同じように含まれているわけではないので、目的に合わせて選んで食べるようにしましょう。栄養素ごとに多く含まれている果物を紹介します。



ビタミンC

キウイ 1個
いちご 5粒
グレープフルーツ 1/2個
オレンジ 1/2個

食物繊維

パイナップル 1/16個
柿 1/2個
桃 1/2個
りんご 1/4個

糖質

ぶどう 1房
バナナ 1本
りんご 1/2個
柿 1/2個

カリウム

バナナ 1本
メロン 1/8切
キウイ 1個
すいか 1切



●体重が増えるのは成長しているから

子どものうちは体重が増えたからといって、必ずしも太ったわけではありません。太ったというのは体に余分に脂肪がつくことをいいます。

みなさんのような成長期に体重が増えるのは、体が成長して、筋肉や骨などがつくられているからです。体重が増えないと身長も伸びません。無理なダイエットなどをすると、体に必要なエネルギーや栄養素が不足して、成長が遅れたり止まったりしてしまふこともあります。



●持続可能な社会を目指して「食生活を見直してみよう」



持続可能な社会を目指して自分の食生活を見直してみましょう。小さなことでも、一人ひとりができることを継続していくと、問題の改善につながっていきます。



〈自分ができそうなことをチェックしてみよう〉

<input type="checkbox"/> 給食を残さず食べる	<input type="checkbox"/> 地域でとれたものを食べる	<input type="checkbox"/> ごはんをもう一口多く食べる	<input type="checkbox"/> ごみを分別する
<input type="checkbox"/> 買い物にはマイバッグを持参する	<input type="checkbox"/> 買い物は必要なものだけを買う	<input type="checkbox"/> 冷蔵庫の開閉は短時間で	<input type="checkbox"/> 野菜や果物の皮をむき過ぎない

❖ 進級するみなさんへ ❖



「食」という字は人を良くすると書きます。それは、体はもちろん心も良くします。

食事をしている時は楽しく、おいしいものを食べると幸せな気持ちにもなりますね。

そして、健康な体は毎日の食事がつくり、みなさんの体は食べたものでできています。食べ物は1つのものですべての栄養がとれるわけではありませので、いろいろな種類の食べ物をとることが大切です。

これから、自立して自分で食事を作る機会が増えると思います。食事をする時に「何でもいからただ食べる」のではなく、栄養バランスの整った食事や食環境を整え、充実した食事の時間にしてもらいたいと思います。



料理を作ってみよう！

春休みになると自由に使える時間ができると思います。そんな時こそ料理にチャレンジしてみましょう。給食で人気のあるメニューを紹介します。

❖ 豚肉とごぼうのかりん揚げ ❖

【作り方】

材料 【4人分】

- 豚肉 切り身・・・220g
- 生姜・・・・・・・・5g (1/3かけ)
- しょうゆ・・・・6g (小さじ1)
- 片栗粉・・・・・・・・50g
- ごぼう・・・・110g (1/2本)
- ★さとう・・・・15g (小さじ5)
- ★しょうゆ・・・・16g (大さじ2)
- ★白いりごま・・・3g (小さじ1)
- ★水・・・・・・・・5g (小さじ1)
- ポリ袋

- ① 豚肉を 1×1×4cm ぐらいの拍子切りに切っていきます。生姜をおろします。ごぼうを 3mm 幅のななめに切ります。
- ② 切った豚肉におろした生姜としょうゆで下味をつけます。
- ③ ②の豚肉に片栗粉をまぶします。袋に豚肉と片栗粉を入れ空気をいれてふりふりするとまぶしやすいです。ごぼうにも片栗粉をまぶします。
- ④ フライパンに 2cm ぐらいの多めの油を入れて揚げ焼きにしていきます。パラパラと豚肉をいれていきます。ごぼうも揚げ焼きしていきます。(一気にやるのではなく少しずつ入れていきます。)
- ⑤ ★印の調味料を鍋に入れ、煮立たせてタレを作ります。
- ⑥ 揚げた豚肉とごぼうに④のタレをからめて完成です。