

# 平成25年度 5月 給食だより

平成25年5月号  
深谷市立豊里中学校

さわやかな風が薫る季節となりました。みなさん、新しい生活にはもう慣れましたか？5月は気温もだんだんとあがって過ごしやすくなり、今までの緊張がほぐれてほっとする時期ですが、それと同時に、疲れが出やすくなる時期でもあります。十分な睡眠やバランスの良い食事をとって、疲れをためないように心がけましょう。



## 食べていますか？朝ご飯

「朝ご飯」は眠っていたからだを目覚めさせ、1日の原動力となるエネルギーを補給する大切な食事です。しかし近年では、朝ご飯を食べていない人の割合が増えていると言われています。「朝は忙しくて食べている時間がない」「朝は食欲が出ないからあまり食べたくない」などが主な理由となっているようです。

では、朝ご飯を食べずに学校に来てしまうとどうなるでしょう？エネルギー不足で脳やからだがかたく働かず、授業に集中できなくなります。運動中は大きな怪我をしてしまうこともあります。そうならないためにも、しっかり朝ご飯を食べてから登校するようにしましょう。

## どんな朝ご飯がいいかな??



### 野菜・海藻 等

ビタミン類が体調を整え、糖質や脂肪をエネルギーに変える働きをします。食物繊維により排便が促されます。

### 肉・魚・たまご 等

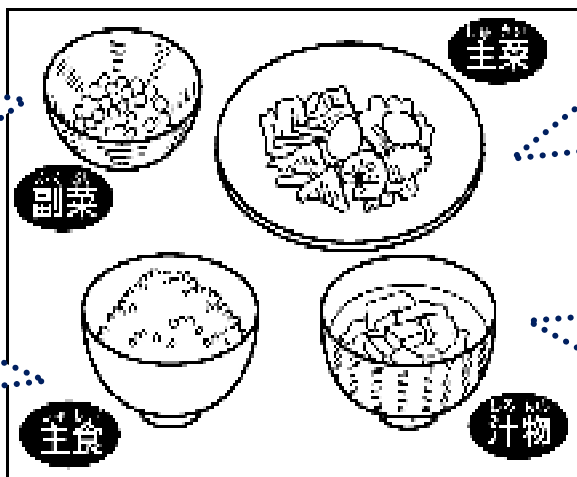
タンパク質は、体温を上げ、からだのウォームアップになります。脂肪は、長時間の活動源になります。

### ご飯・パン・麺 等

ブドウ糖などの糖質を補い、脳を活発に働かせます。

### みそ汁・牛乳 等

他のメニューで足りない栄養を補います。水分補給や、食事を食べやすくします。



# 前期・給食委員さんの紹介



身支度チェックや、牛乳パックの片付け、給食室の後片付けなどをサポートしてくれています。給食委員さんたちの指示に従って、みんなで協力しましょう！

委員長	: 3年2組 鶴田 真那 さん	1年1組	下田幸輝 さん	茂木 凜 さん
副委員長	: 3年1組 藤田 千夏 さん	1年2組	鶴田紗羅 さん	
	2年2組 丸山 文菜 さん	2年1組	阿部恵大 さん	
書記	: 3年2組 福島 啓人 さん	2年2組	荒木翔輝 さん	
	2年1組 関根 彩香 さん	3年1組	伊丹 楓 さん	
1年責任者	: 1年2組 小池 緩南 さん			

1年生に  
インタビュー



## 1ヶ月間、中学校の給食を食べてみてどうでしたか？

中学校の給食はとても多いですが、美味しいです。野菜が苦手ですが、完食目指して頑張ります！

小学校と変わらず、とっても美味しいです。量が多いのが嬉しいですが、その分時間が短くなったのでバタバタしています。

Q.新しいメニューはどうやって考えるのですか？

A.月に一度、深谷市の小中学校の栄養士が集まり、「献立会議」というものがあります。新しいメニューは、その時に決めます。

Q.ラーメンやパンを出す日は決まっていますか？

A.はい。豊中では、月曜日が麺の日、水か木曜日がパンの日になっています。これは、小中学校の注文が同じ曜日に集中しないためです。

Q.牛乳は一日どのくらい飲めばいいんですか？

A.できれば、成長期の今、600cc（給食の牛乳3本分）くらい飲むのが理想です。なぜなら、1日に必要なカルシウムがほぼ摂取できるからです。

1年生のみなさんありがとうございました。「量が多くなった」という声が1番多かったのですが、部活のある中学生活にとって必要な量なので、残さず食べてほしいです。空の食缶、ボウルを楽しみにしています♪



しかし、それでお腹がいっぱいになってしまえば、他の食事が摂れないので、バランスを考えて飲みましょう。

5月から夏献立に  
変わりました！



5~10月の間



◎ 和え物のメニュー（和え物、サラダ、混ぜご飯など）をお休みします。（食中毒予防のため）

◎ 牛乳が、200ccと250ccの混合になります。

※ 0-157は、75℃以上の加熱で死滅します。学校給食では、揚げ物・煮物・焼き物・炒め物などの中心温度を80℃以上として計測しています。