

2月の給食だより

平成24年2月1日
高岡市立戸出西部小学校

もうすぐ立春です。暦の上では春といっても、まだまだ寒い日が続きます。風邪をひかないように、健康管理に気をつけたいものです。

1日3食・しっかりと食べましょう

成長期の体は身長が伸びたり、体重が増えたり、内臓や骨格部分がしっかりとできてきたりと、体には多くのエネルギーや栄養素が必要となります。ですから、体格は大人より小さくても、必要なエネルギーや栄養素は大人と同じか、それ以上必要なものもあります。

朝食 脳や体にエネルギーを補給！

朝、起きると、脳や体はエネルギーが足りないために、ぼんやりとしてしまいます。そこで、きちんと目覚めさせるために欠かせないのが朝食です。中でも、ご飯やパンなどの炭水化物が多く含まれた穀類をしっかりと食べることが大切です。



昼食 昼間の勉強や運動を続けるために！

学校給食は、年齢にあわせたエネルギー量や栄養素を計算し、1日の約1/3から1/2のエネルギーや栄養素がとれるように設定されています。好き嫌いで残すと、栄養バランスのとれた給食もアンバランスになるので、しっかりと食べることが大切です。

夕食 たんぱく質をしっかりと食べて体づくり！

夕食は1日の最後に食べる食事です。成長期の体は、夜寝ている間に成長ホルモンが分泌されます。そこで、体をつくるたんぱく質をはじめ、カルシウム、ビタミン類などをしっかりととることが大切です。



食育って何？

私たちの心も体も「食」の上に成り立っています。食育基本法では「食育」を次のように位置づけています。

① 生きる上での基本であって、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるべきもの。

- * 知育・・・知識を習得し、知能を高めるための教育。
- * 徳育・・・道徳的な判断力や実行力などを養う教育。
- * 体育・・・健康な体をつくるための教育。

② 様々な経験を通じ「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。



朝食抜きやカロリーの過剰摂取、過度のダイエットなど、「食」と「健康」の関係が問題視されています。また、食料自給率の低さ、輸入食品の安全性など、今の日本の「食」をとりまく環境は、決してよいとはいえません。学校でも「食育」に、しっかりと取り組んでいきたいと思っています。