

3月給食だより



令和7年2月27日発行
牛久市立中根小学校

今月は一年間のまとめの月です。学習面では、新しいことを学んで、グンと成長したことでしょう。食生活面では、好きなものや食べられるようになったものは増えたでしょうか。来月は新しい学年に進級・進学します。健康にすごせるよう願っています。

今月の給食だよりも、お子様と一緒に読み、考え、一年をふりかえってみてください。

健康とはどういうこと？

文部科学省「中学生用食育教材」より

世界保健機関(WHO)*では、**健康とは**、肉体的にも、精神的にも、社会的にも全てが満たされた状態であることと定義しています。

健康にすごすために、**運動・栄養・休養**のバランスが大切です。80年ほど前から現在までの健康課題がどのように変化したか、振り返ってみましょう。

*世界保健機関(WHO)...

すべての人々が可能な最高の健康水準に到達することを目的として設立された国連の専門機関



約80年前

大戦下の食料難で、「生きるために」エネルギーや栄養素を満たすことが最重要課題でした。そのため、運動や睡眠・休養に問題意識は、あまりありませんでした。



60~30年前

戦後の経済発展や交通手段の発達により、運動不足や飽食によるエネルギーの過剰摂取が問題となりました。また、猛烈に仕事をするストレスから病気になる人が増えた時期です。

このことから、**運動・栄養・休養のバランスの重要性が認識**され始めました。

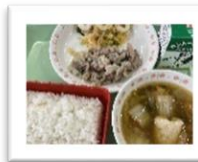


~現在

「**栄養不良の2重負荷**」...エネルギー過剰摂取による肥満と、エネルギー不足による痩せが問題となっています。スマートフォンなどの普及で、睡眠の質の低下や、社会構造の変化によるストレスを感じる人が多くなっています。

このように、健康を維持するための課題は、時代や状況によって変化しています。自分にとって関係があるか判断し、自分自身で解決していく力が必要です。

まず、今の自分自身の健康状態を考えてみましょう。次に10年後、30年後の社会の状況や自分の健康予想をしてみましょう。



1年間の食生活をふりかえろう

今年度の食生活を思い出しながら、チェックしてみましょう。7つ全部できていると良いですね。

毎日、朝ごはんを食べた (USHIKU野菜オーケストラを食べられたら100点!)

朝・昼・夕と、規則正しい時間に食べた (学校がない日もできましたか?)

栄養バランスがよくなるよう心がけた (好き嫌いがあってもがんばって食べた)

甘いものやしょっぱいものの取りすぎに気がつけた (うす味で生活習慣病を予防しよう!)

牛久市の産物や、食文化を知った (牛久市のブランド大根の名前は?)

買い物をする時、食品表示を見るようにした (産地は?添加物は?)

料理をする時、衛生や安全に気がつけた (おいしい料理を作れた!)



牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう!しっかり!朝ごはん!

「キャバリオのチーズガレット」

USHIKU野菜オーケストラ
「キャバリオ」

1人分エネルギー:143kcal 食塩相当量:0.5g



| 材料 | 4人分 | 作り方 |
|--------|------|---|
| にんじん | 中1本 | ①にんじんをマッチ棒状の千切りにする。 ②油をひいたフライパンに①を入れ、弱火~中火で蒸し焼きにする。 ③小麦粉に水1/2~2/3カップを加え、チーズ・②を加えてさっくりと混ぜる。 ④フライパンに③を入れてひろげ、両面を焼いて完成。 |
| 油 | 小さじ1 | |
| 小麦粉 | 80g | |
| ピザ用チーズ | 50g | |
| | | ◇◇おすすめポイント◇◇ お好みの大きさに焼いて、お弁当にも! |



今年度は、牛久市栄養士部会で考案した、野菜がとれる朝食メニューを実際につくる動画を制作しました。こちらのQRコード(またはURL)からご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=4fEqAkHafKc>