

5月 給食だより

2016、5、1 輪島中学校調理場



今月の目標 バランスの良い食事をしよう

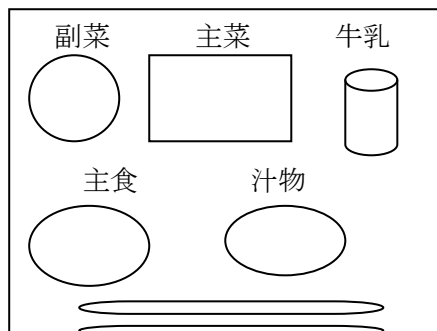
献立の基本を知って、栄養バランスを考えましょう。

最初に3群を用意します。



副菜: 野菜・果物などビタミンやミネラルを含み補酵素として働きます。

主菜: タンパク質が豊富です。脂肪も多いので取りすぎに注意。



牛乳: カルシウムの供給源。

汁物: 水分補給。具たくさんにすると野菜や海藻もとれます。

主食: 炭水化物が多くエネルギーの素、脳の栄養のブドウ糖を含みます。

エネルギーは6割を主食でとりましょう。

中学校は一生涯の中で赤ちゃんの時期の次に成長する時期です。男子では、3年間で17cmも伸びる人もいます。しっかり食べて、しっかり運動をしましょう。一日に食べて欲しいカロリーは、男子2,550キロカロリー 女子2,300キロカロリーです。

給食は一日の約3分の1なので、約850~760キロカロリーです。



早寝、早起き、規則正しい食事をとろう

人間のからだは夜眠り、 昼は活動する リズムがあります



1日(24時間)を周期としたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”と呼びます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられます。

早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持する上からも重要なのです。このリズムを大切にしましょう。