



3月食育だより



松前町学校給食センター

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしょう。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気を付けながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

自分の成長を知り、健康によい食事を意識した生活ができるようになるよう

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われるのです。

腸	皮ふ	血液	骨
(腸管の上皮細胞)		(赤血球)	
数日	約22日	100~120日	約5ヵ月

* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。

食は生きていくうえでの楽しみでもあります。でも、だからといって食べたいものだけを好きに食べていたら、栄養が偏り、日々生まれ変わる体に必要な栄養素を補給できないリスクが高まります。

まさに「健康な体は1日にして成らず」です。ここから「1食1食、バランスのよい食事を心がけることが大切」という、健康のための大命題が導かれるのです。

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

健康な体をつくるには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養バランスも整いやすくなります。

副菜となるおもな料理

主菜となるおもな食べ物

汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分補給にもなります。※このほか成長期の高学年、中学生はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

