

給食だより

令和7年 4月
福島県立ふくしま新世高等学校

今月のテーマ

『食べることは生きること』

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。
在校生のみなさん、ご進級おめでとうございます。

給食室一同、皆さんの健康と栄養面を考え、「安心安全で美味しい給食」を提供できるよう心をこめて調理していきます。

さて皆さんは、「なぜ食事をしますか？」

お腹がすくから・・・。美味しそうだから・・・。食べないと成長できないから・・・。
といろいろな答えが出てくると思います。
どれも正解ですが、一番は『生きていくためのエネルギーを補うため』です。

私たちの身体は、じっとしていても、寝ていても活動しています。
自動車はガソリンがないと動かないのと同じで、私たち人間もエネルギーがないと生きていけません。
ずっと食事をとらないでいると痩せていき、倒れたり、病気になってしまいます。
でもまた食べ始めるとエネルギーがチャージされ、体力が回復、パワーが戻ってきます。

食事によって、生命活動のエネルギーを得ています。

では、バランスのよい食事のとり方は？

栄養価の計算をしなくても、簡単に栄養バランスのとれる食べ方・料理の選び方を紹介します。
食べる料理を、下のランチョンマットの当てはまるところに置いてみましょう。
主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、自然に栄養バランスが良くなります。
(給食室 ホワイトボードに掲示してあります)



- ◎主食・・・ご飯がおすすめ。どんなおかずにも合うので手軽にエネルギーチャージができます。
- ◎主菜・・・肉・魚・卵・大豆製品を使ったメインのおかずです。
- ◎副菜・・・旬の野菜などをたっぷり使ったおかずです。毎食食べるよう心がけよう！
- ◎汁物・・・暑い夏は水分補給や塩分補給になり、熱中症予防になります。寒い冬は、体の中から温まり防寒にもなります。またたくさんの野菜やきのこをいれると、立派なおかずにもなります。

ふくしま新世高校の給食

主菜

献立のメインで、和食・中華・洋食など、身体をつくるたんぱく質、脂質、その他栄養素を多く含んだ料理を献立に取り入れています。



牛乳

1本(200ml)が付きます。身体を作るのに必要なたんぱく質やカルシウムを、効率よくとることができます。

主食(ごはん・麺・パン)

ご飯には、腸内環境を整え、普段とりづらいミネラル類やビタミン類が含まれる麦が入っています。

副食(おかず)

旬の食材、地場産品などをとり入れた献立になっています。汁物は、みそ汁やスープが提供されます。

皆さんが日々、口にしたもので体は作られ、活動しています。
家庭での食事や給食をよく食べ、毎日を元気に過ごしましょう！

<今月の食材 ~お米~>

毎日食べているお米には、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミンなど様々な栄養素が含まれています。炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖になり、ブドウ糖を唯一のエネルギー源とする、脳や神経系の活動を支えています。朝食にお米・・ごはんを食べるということは、勉強に集中でき、健康的な毎日をスタートするのにとても役立っているのです。たんぱく質は筋肉や内臓、血液などを作っている栄養素です。

私たちが健康な体で活動するために、エネルギー源である炭水化物と、体を作るたんぱく質の両方が含まれている「お米」は生きていくために理にかなった食品の一つです。

「お米は太る」と誤解されがちですが、上記で示した通り、勉強や毎日の活動、就寝中に必要な脳のエネルギー源になっています(寝ている間も脳は活動しています)

1回の食事で、体内に蓄えられるブドウ糖は約12時間分と言われています。昼食以降、ごはんを食べないと脳はエネルギー不足のまま、朝を迎えることとなります。それを繰り返していると、将来、高血圧になり、心臓にも負担がかかり、認知機能に影響がでて、命の危険にさらされるかもしれません。

昨年夏頃から、「お米が足りない。値段が上がって困った」という話を耳にしますね。不足している原因はいろいろあるようですが、給食で使用しているお米は、「福島県産こしひかり」です。福島県内の生産者の方々が、学校給食使用分として確保してくれたお米です。毎日の健康のため、残さず食べてほしいと思います。

◎給食室からお知らせ◎

食堂でのマナーを守りましょう！

- ・給食前の手洗いは必ずしましょう。
- ・給食室への飲食物の持ち込み、給食室で出された物の持ち出し禁止。
- ・下膳時のごみや残飯の片付けをきちんとしましょう。

◎残った牛乳は、パックを開き、中身を捨ててゴミ箱へ入れましょう。

- ・スマートフォン、携帯電話の使用禁止。
 - ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 食べ物をこぼしたときやテーブルを汚したときは、そのままにせず、栄養士に報告し(紙タオルをお渡しします)自分で掃除をしましょう。