

# 給食だより

令和6年 4月  
福島県立ふくしま新世高等学校

今月のテーマ

『 食は生きる上での基本 』

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、美味しい給食と言ってもらえるよう  
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一緒で、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、右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。

(本校舎給食室 ホワイトボードに掲示してあります)。

◎主食

米・パンなどは炭水化物を多く含み、体内でエネルギー源となる。  
また朝食に食べると、脳の働きを助けてくれる。

◎主菜

肉・魚・卵・大豆製品などはタンパク質を多く含み、骨や血、筋肉等の体をつくるもとになる。

◎副菜

野菜・きのこ・海藻・果物はビタミンやミネラルを多く含み、体の調子を整えてくれる。

◎汁物

水分補給のほか、具たくさんにすればビタミンやミネラルなど足りない栄養素を補ってくれる。



- ◎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、タンパク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。

日々、皆さんが口にしたもので身体は作られ、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!

### ◎給食室からお知らせ◎

本校舎の皆さんへ・・・給食室の各学年座席位置が変更になっています。給食室でのマナーやルールを守りながら、楽しく給食を食べましょう。

保原校舎の皆さんへ・・・本校舎からの給食配送が始まります。給食室でのマナーやルールを守りながら、楽しく給食を食べましょう。何かありましたら、養護教諭の和子先生にお伝えください。1年間、よろしくお願いします。

