

日に日に暖かく春らしい季節になってきていますね。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年を振り返ってみて、毎日の食事や給食時間の過ごし方はどうでしたか？ 自分の食生活を振り返りましょう。

毎日の自分の成長を知ろう

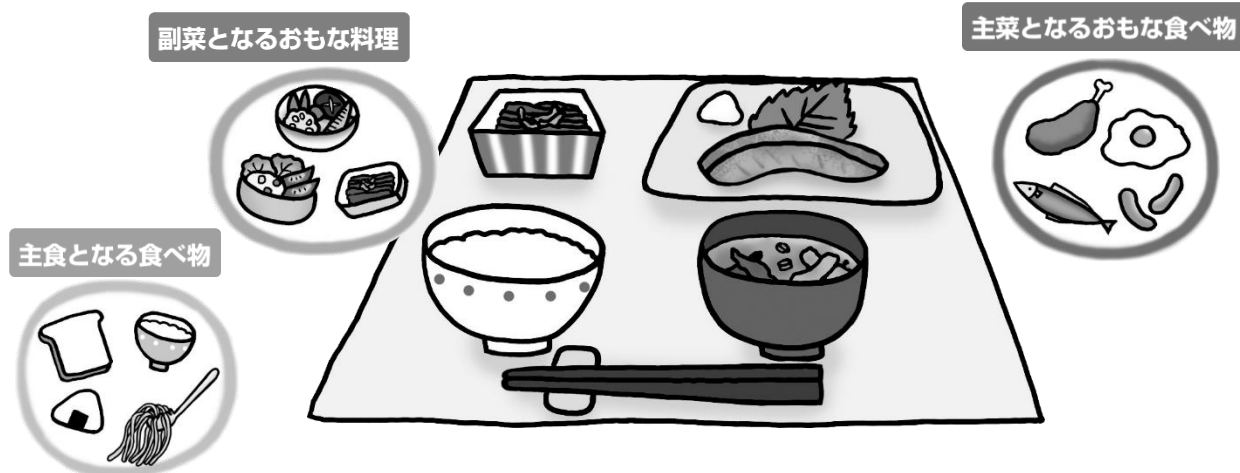
筋肉や骨、内臓、血液、皮膚など、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われるのです。

<p>腸 (腸管の上皮細胞)</p>  <p>数日</p>	<p>皮ふ</p>  <p>約22日</p>	<p>血液 (赤血球)</p>  <p>100~120日</p>	<p>骨</p>  <p>約5カ月</p>	<p>* 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。</p>
---	--	--	--	--------------------------------------

まさに「健康な体は1日にしてならず」です。食は生きていくうえでの楽しみでもあります。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。1食1食、バランスのよい食事を心がけることが大切です。

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう！

健康な体を作るためには、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。



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海藻、豆腐や油揚げ、味噌などの大豆製品をとることができます。また、水分の補給にもなります。その他、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。乳製品が苦手な人は大豆製品や小魚、小松菜などの青菜からカルシウムをとりましょう。また生の果物を日々の食事に、ぜひ取り入れてください。

1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ② 一日3食、きちんと食べましたか？
- ③ 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか？



- ④ 買うときに表示を見ましたか？
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑥ 食事をする前に手を洗いましたか？



- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか？
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- ⑩ 感謝して食べることができましたか？
- ⑪ 食事の準備や後片付けができましたか？
- ⑫ 友達や家族と楽しく食事ができましたか？



早春の食べもの

長く寒い冬が終わり、うららかな春の訪れを告げる食べものがあります。他に先駆けて芽吹く、ほろ苦い味が特徴の山野草、やわらかさとみずみずしさがおいしい春野菜。冬の間にかくわえた力を一気に「エイ！」と出すような食べものたちの命の息吹は、食べる私たちの気持ちも前向きにしてくれます。

ふきのとう



ふきの花のつぼみです。じつは雄株と雌株があります。独特の香りと苦みを楽しみます。

春うど



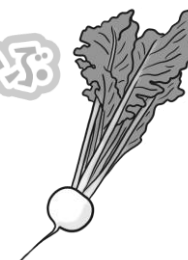
うどは春の山菜としても有名ですが、地下の暗室や穴の中で育てられた「軟白うど」も出回ります。

菜の花



菜の花のつぼみをつけた茎です。栄養もたっぷりでビタミンCや鉄を多く含んでいます。

春小かぶ



春のかぶは、みずみずしくやわらかいのが特徴です。丸い根にはビタミンC、葉にはカロテンが多く含まれています。

卒業生の皆さんへ

毎日の食事は単に体の栄養になるだけではなく、脳の活動を高めたり、気持ちや心を整えたり、精神面にもよい影響があります。何より、「おいしい！」と思って食べているときは、疲れていても自然に笑顔になりますね。そんな日々の笑顔を生み出すのは、特別なごちそうだけではありません。むしろ何気ない毎日の食事だと思えます。多くの人は、学校給食は中学卒業とともに終わります。最後に栄養教諭からみなさんに1つお願いがあります。これから始まる新しい生活の中でも、いつも「食べる」ことを大切に考えられる人になってください。

みなさんの健康とご活躍をお祈りしています。

