



食べる力

令和3年5月
五城目第一中学校

体の成長と食事について

新年度が始まり、一ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れたでしょうか？給食をしっかり食べて、学校生活を楽しんで欲しいと思います。成長期には大人よりも多くの栄養量を必要としますので、苦手な食べ物にもどんどんチャレンジし、いろいろな食材を食べるようにしましょう！

成長には順番がある！

一般的に先に身長が伸び、その後に筋肉がついていきます。中学生の時期は、個人個人の成長の差が大きくなりますが、先ずは体づくりの材料となる様々な栄養素を毎回の食事からしっかりとることを心掛けましょう。



運動と睡眠も大切！

運動は骨を刺激して、成長を促します。また、筋肉をつくる働きは、昼に活動している時より、夜の睡眠時間に高まることが知られています。よく体を動かし、ぐっすり眠ってよく休むことも体の成長にとってはとても大切なことです。



牛乳を飲むと背が伸びる？

牛乳を飲めば飲むほど背が伸びるというものではありません。しかし、牛乳には骨の材料となるカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。給食がない休みの日や、運動をする人であれば運動の前後にとるのもおすすめです。苦手な人は、ヨーグルトやチーズ、豆乳などでも良いです。小魚や海藻、大豆・大豆製品、小松菜などの野菜もカルシウムが豊富です。



4月の給食から...

4/19 切干大根のうま煮
エコ・ファーマーズさんが五城目産の大根を使って作る切干大根は、やわらかで美味しいです。

4/20 五目チャーハン
給食ではご飯に下味を付けて炊き、炒めた具材を混ぜ合わせています。具材には焼豚・卵・かまぼこ・ネギを使っています。

4/19 豚肉のしょうが焼き
甘酒に漬け込むので、肉が柔らかいのです。

4/28 ちくわの天ぷら
「青のり」と「すりおろし人参」の二種類の天ぷらです。人参と気が付かずに食べたのでは...？



お知らせ

「五一中 今日の給食」
学校のホームページに、毎日の給食の写真とレシピを掲載しています。トップページの「今日の給食」をクリックすると、カレンダーがでてきて、日にちをクリックすると右図を見ることが出来ます。ぜひご覧ください。

