

# 5月 給食だより

令和4年5月26日  
さいたま市浦和中学校  
給食室

コロナ禍での給食も2カ月を過ぎようとしています。浦和中の給食も安全や感染予防に十分配慮をしていきます。給食は学校生活の中でも気を休めて楽しく過ごせる大切な時間ですが、まだ班を作った会食はできません。でも、食べることに向き合う「黙食」も味わうことの大切なことの一つ。手洗いの習慣も身に付いて、配膳も早くなって食べる時間にも余裕ができています。さて学校給食は、単に栄養を満たし「おなかいっぱい」にすることだけでなく、食べることを通して生きる力身に付け、感謝する心を育み、家庭や地域とともに望ましい食習慣の基礎をつくるものです。給食委員会の目標も「残菜が減るとみんなが笑顔に 食缶 空っぽが好き」と決まり声をかけて来ています。

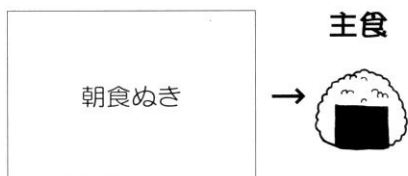
**「朝食は必ず食べて登校しよう」！！ 朝練や授業（成績）、病気への影響もあります！**

中学生のこの時期は、生涯でもっとも体や心が発達し、また大きく変化をする時でもあります。健康の維持増進はもとより、成績や心の病にまで「食」が大きく関係することがわかっています。食べることは「生きる力」の源です。御家庭におかれましても基本的な勉強も含めた生活習慣を整え、朝、昼、夕食の3回の食事と、できる限り家族と一緒に食べる時間を作っていただきたいと思います。学校での生活には、身体も脳もたくさんのエネルギーを使い成長します。この時期の食生活の乱れは学力や気力（やる気）、精神面にも影響があります。特に「朝食」を欠かさずに登校することを心がけましょう。パンだけ、おかずだけ、牛乳だけとかではなく、主食+主菜+副菜をそろえて食べることで、血糖値も安定し脳の働きや身体活動がよくなります。特にたんぱく質（豆製品、卵、魚、肉）は必ず1品食べることが重要になります。24時間の体内リズムを作る大切な朝食習慣を身に付けましょう。

（食育ピクトグラム→）

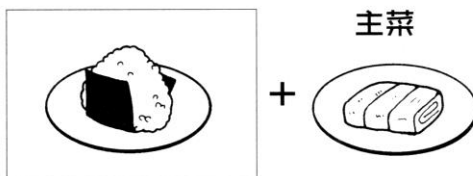


① 何も食べていない人は



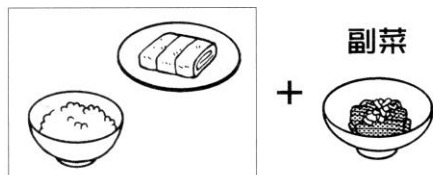
まずはエネルギーになるおにぎりやパンなど、何かを食べることから始めてみましょう。

② 主食だけ食べている人は



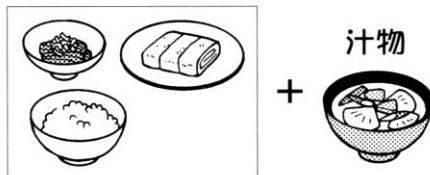
たんぱく源となる肉や魚、卵などを加えましょう。卵は朝食に手軽にとりやすい食品です。

③ 主食+主菜を食べている人は



野菜不足です。副菜を加えましょう。ミニトマトなどのすぐに食べられるものが便利です。

④ 主食+主菜+副菜を食べている人は



汁物は塩分補給や体を温めることができ、汁の実によって野菜などをとることもできます。

理想に近づけよう。たんぱく質も必須

## 【新型コロナウイルス感染症と栄養】

新型コロナウイルスに関して、低栄養が発症のリスクになるとともに過栄養にもなる肥満も影響をしているということです。内臓脂肪が多くなると脂肪細胞の慢性炎症によって感染すると免疫機能が暴走する「サイトカインストーム」により、症状が増悪化することです。予防や増悪化防止には、普段から健康なバランスの調った食事・運動・睡眠を心がけたいですね。