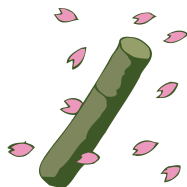


3月の給食だより

平成24年度
青海中学校

3月の目標：心の健康にも食事の関係を知ろう。

3年生の皆さん、少し早いですが、卒業おめでとうございます！



給食を食べるのも、あと4日となりました。皆さんの「**身体が食べ物でできている**」ことを感じながら、そして、友達や先生との会話を楽しみながら、早めに準備しゆっくり食べて下さい。

この給食が私たちのところに来るまでには、たくさんの方の手が入っています。例えば、みんなの栄養のことを考えて献立を考えて下さっている八木栄養士さん、作って下さっている調理員さん、準備や片付けをして下さっている青木管理員さん、川原管理員さんです。感謝の気持ちを直接は伝えられないかもしれませんが、できる限り残さず食べ、給食後の片付けをしっかりとすることで感謝の気持ちを表してほしいと思います。

私たちの身体は頭先从足先まで、自分の食べた物によって作られています。今日の食べ方がすぐに明日の身体に影響が出るわけではありませんが、長い食生活の積み重ねが生涯の健康づくりに大きな影響を及ぼすことになります。また、ストレス社会に生きる現代人にとって、楽しく会話をしながら食べる食事の場というのは、リラックス効果もあり、心の栄養にもなります。

食という字は「人に良い」と書きます。毎日の食事は私たちが思っている以上に身体にも心にも大きな影響があるのです。

私は、「食べ物の好き嫌いは、人の好き嫌いと一緒に口合わないものでもできる限り残さず食べるように」と両親に教えられて育ちました。私たちの生活はとても豊かになっているのかもしれませんが、私たちの身体を作っている食べ物への感謝を忘れないで、生活して行ってほしいと思います。

なぜ、私たちは毎日食事をするのだろうか？

私たちは、生まれたときの体重はわずか3kg前後だったのが、成長するにつれて、15倍、20倍、それ以上になります。どうしてからだはこんなに大きく成長するかというと、食べものを自分のからだの中で作り替えてきたからです。

私たちが生きていくためには約50種類の栄養素が必要です。しかし、必要な栄養素をすべて含んでいる食べものは残念ながらないので、私たち人間は、いろいろな種類の食品を組み合わせ、必要な栄養素をとらなくてはならないのです。

給食では残菜となることの多い副菜ですが、野菜は体がスムーズに活動するのを助け、病気やウイルスに対する抵抗力を高めるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。
なるべく残さず、食べて欲しいと思います。



日本人には日本食がいいのか？

欧米人

- たんぱく質や脂肪の多い動物性食品を多くとってきた。
- 動物性食品を消化・吸収するため、胃酸の分泌がさかんで、胃そのものが丈夫。
- たんぱく質を分解する際につくられる有害物質を早く体外に排出するため、腸が短い。



日本人

- 気候や土壌の特色として穀類がよく育つため、米を主食としてきた。また、野菜などの食物繊維が豊富な食品を多くとってきた。
- 胃酸の分泌が少ないため、胃は欧米人より弱い。
- 食物繊維の多い食べものを吸収するには時間が長くなるため、腸が長い。

