

2021



# 11月号 給食だより

沼田市学校給食センター  
TEL 25-3762

木の葉が色づき、秋も深まってきました。気温や湿度が日に日に低くなっていきますので、手洗いうがいをきちんとし、風邪を予防しましょう。また、バランスのよい食事もしっかりとって、体調を整えましょう。

## 11月の目標・・・ 食べものと健康について知ろう



今回は、学童期・思春期の食事と健康について考えてみましょう。将来にわたって豊かな食生活を身につけるためのポイントをまとめてみました。

### 成長期の食事と栄養

6歳から12歳までの学童期には全身の骨格が成長し、歯も乳歯から永久歯へと生え変わります。消化・吸収の能力が高まり、運動量も増えてエネルギー代謝が亢進し、食欲が旺盛になります。

小学校高学年からの思春期には心身に特有の変化が見られ、エネルギーや栄養素の必要量が増加します。体をつくるもとになるたんぱく質はこの時期に最も多く必要となり、カルシウムや鉄、ビタミン類などもしっかり摂ることが大切です。

### 食事のポイント

**1日3食、規則正しい食生活を心がけましょう。朝食は抜かないで！**

成長とともに自主性が確立し自分で食品を選ぶようになると、食事がかたより、乱れた生活リズムになりやすいので注意が必要です。夜型の生活になって起床が遅くなり、朝食を抜いてしまうことがないように気をつけましょう。一日の活動が鈍くなり、栄養バランスが崩れ心身の不調の原因にもなるので注意しましょう。生活リズムを見直すとともに、パンやバナナ、ヨーグルトなど簡単に食べられるものを用意するなど工夫してください。

**偏食に気をつけよう！ファストフードや外食ばかりにならないように。**

本人の好みが中心となって食品の偏りが続くと栄養バランスが悪くなり、肥満や鉄欠乏などにつながることもあります。いろいろな食品を取り入れ、家族でバランスのよい食事を心がけ、ファストフードや外食を利用するときは、サラダなどのサイドメニューを足すなどの工夫をしましょう。また、お菓子や清涼飲料水の摂りすぎにも注意しましょう。

**将来の自分を意識した食習慣を身につけよう！**

成長期の食習慣の乱れは、将来、肥満、脂質異常症、動脈硬化、高血圧、糖尿病などの生活習慣病につながる危険もありますので、この時期に規則正しい食習慣を身につけましょう。すこやかな成長をとげ、生涯にわたって健康を維持するために、健康づくりの基盤をつくる「今」が大切なのです。

## しっかり摂りたい5大栄養素

人間が生命活動を維持するために不可欠な成分で、主に体の組織をつくりエネルギー源となるたんぱく質、脂質、炭水化物（糖質と食物繊維）を3大栄養素、これらの分解や合成を助け健康維持や体調管理に欠かせないビタミンとミネラルを加えたものを5大栄養素と言います。成長期は特に毎日の食事から過不足なく摂ることが大切です。

<p><b>たんぱく質</b></p>  <p>筋肉、内臓、皮膚、血液などの組織をつくる大切な栄養素です。20種類のアミノ酸で構成され、9種類は体内で合成できないため必ず食事から補う必要があります。</p> <p><b>多く含む食品</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品、など</p>	<p><b>脂質</b></p>  <p>少量で多くのエネルギーを得ることができる効率の良いエネルギー源で、細胞膜や胆汁などの材料にもなります。摂り過ぎは肥満につながるので注意が必要です。</p> <p><b>多く含む食品</b> 油、バター、マヨネーズ、など</p>
<p><b>炭水化物</b></p> <p>糖質と食物繊維をあわせたもので主食に多く含まれます。</p> <p><b>多く含む食品</b> 米、パン、めん、いも など</p>  <p><b>糖質</b> 体や脳を動かす即効性のエネルギー源です。足りなくなると脳に必要な栄養が届かなくなったため、エネルギーを補うため筋肉や脂肪が分解されることもあります。</p>	<p><b>食物せんい</b> 第6の栄養素とも呼ばれ、人間の消化酵素で分解されない食物中の成分で、おなかの善玉菌を増やして腸内細菌のバランスを整えてくれます。</p>
<p><b>ビタミン</b></p>  <p>必要量は少ないのですが体内ではほとんど合成できず、必ず食事から摂らなければなりません。血管や粘膜、皮膚、骨などを健康に保ち、新陳代謝を促す働きをします。</p> <p><b>多く含む食品</b> 野菜、果物、きのこ、など</p>	<p><b>ミネラル</b></p>  <p>微量ですが健康維持に欠かせない栄養素で、カルシウム、鉄、ナトリウムなど16種類の必須ミネラルがあります。骨や歯の構成成分になったり、体の調子を整えます。</p> <p><b>多く含む食品</b> 牛乳・乳製品、小魚、海草、など</p>

## 11月29日は「ぐんま・すき焼きの日」



長い日照時間、豊富な水、豊かな土地に恵まれ、群馬県ではさまざまな農産物が作られています。肉も含め、白菜やしらす、ねぎ、きのこ、春菊などの材料がすべて群馬県の特産品でそろえることができることから、「すき焼き自給率 100%群馬県」をスローガンに県内産農産物をPRしています。群馬県では11月29日を「ぐんま・すき焼きの日」とし、県内のあちこちで「すき焼き」を食べる群馬県の農産物を応援しようという活動をおこなっています。給食では11月29日に出します。

