

6月 給食だより

令和 8 年 5 月 2 8 日
 狛江市立和泉小学校
 校長 鷲見 真太郎
 主任栄養教諭 早乙女 理恵

いずみスポーツフェスティバルが無事に終わり、落ち着いた学校生活が戻ってきました。6月は国が定めた「食育月間」です。食べることを改めて見直し、できることから取り組んでみませんか。また6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でもあります。給食もこの1週間は、よくかむ献立を入れています。

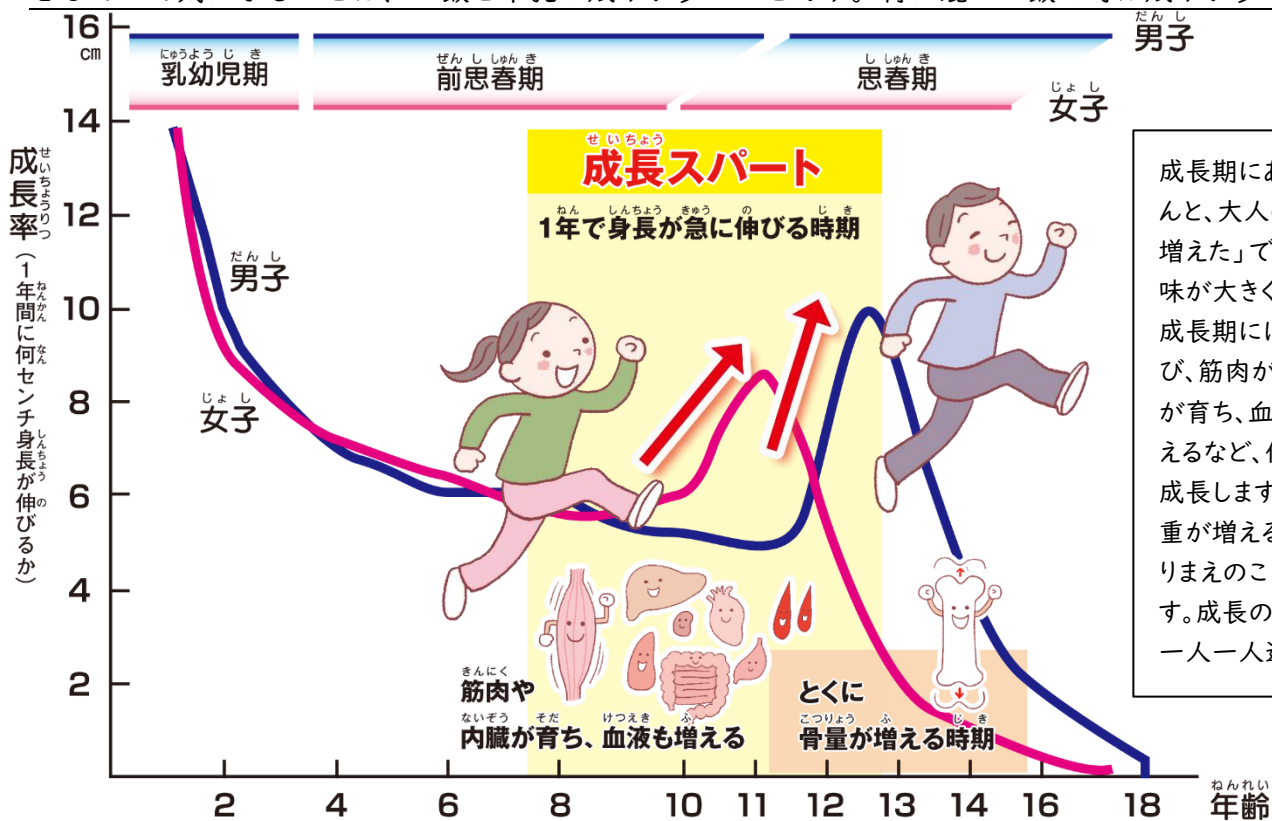
6月は食育月間



「成長スパート」を知っていますか？

身体測定を行うと「背が伸びた」「体重が増えた」など、いろいろな声が聞こえてきます。身長がぐんと伸びる時期は人生で2回あり、1回目は赤ちゃんの時です。2回目は小学校高学年からの思春期の時期に起こり、これを「成長スパート」と言います。

成長スパートのタイミングや身長が伸びる長さなどには個人差がありますが、成長スパートをしっかりキャッチするために、食事の面で心掛けていきたいことは、エネルギー不足にならないことです。給食の残菜調べをしていて気になることは、ご飯と牛乳の残りが多いいことです。特に混ぜご飯の時は残りが多いいです。



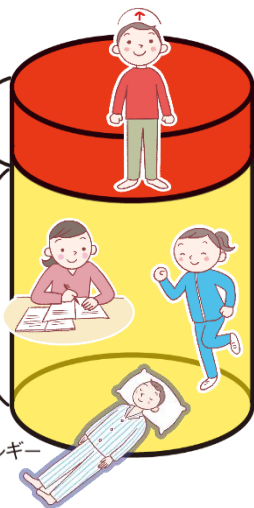
成長期にあるみなさんと、大人の「体重が増えた」では、その意味が大きく違います。成長期には骨が伸び、筋肉がつき、内臓が育ち、血液量が増えるなど、体は大きく成長します。だから体重が増えるのはあたりまえのことなのです。成長の度合いは一人一人違います。



成長期には気を付けてほしい！
「エネルギー不足」

エネルギーのもと炭水化物(糖質)

成長に使われるエネルギー
 毎日の生活で使われるエネルギー



成長期に特に注意したいのは、エネルギー不足にならないことです。食事からとるエネルギーは心臓を動かし、呼吸をして生きていくために、そして脳を使って考え、筋肉を使って運動するためなどに毎日使われています。成長期のみなさんには、このほかに体を成長させていくためのエネルギーが、さらに必要です。この時期にエネルギー不足になると、成長分にエネルギーがよく回らなくなり、体などにいろいろな悪影響が出てしまう可能性があります。



食べ方は毎日の給食を参考に！

主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をして、エネルギーをしっかりとりましょう。主食には炭水化物が多く含まれています。果物や油もエネルギー源になります。牛乳は炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるのに必要なビタミンも含まれています