

ランチタイムズ

令和8年4月号
桶川市立桶川西中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。給食室では衛生管理に気を付け、今年度も安全・安心でおいしい給食を提供していきます。毎日の給食で、皆さんの学校生活を応援しています。

学校給食について知ろう！



学校給食は、**みなさんの体と心の成長**を支えるために、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。

《副菜》3群・4群・(2群)の食品

主に体の調子を整える食品。主食や主菜でとった栄養素が体の中で効率よく働くために重要なものです。毎食必ずとる必要があります。

《主菜》1群・2群の食品

主に体をつくる食品。たんぱく質と無機質を多く含む食品を使った料理になります。

《主食》5群の食品

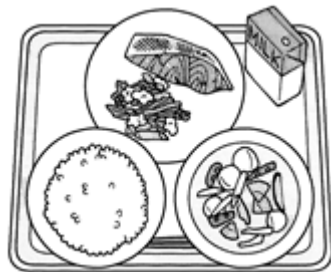
主にエネルギーになる食品。脳や体が活動するためには、なくてはならないものです。特に脳は、炭水化物を分解してできるブドウ糖だけをエネルギー源にします。

《牛乳》2群の食品

主に体をつくる食品。良質のタンパク質とカルシウムを多く含みます。成長期は特にとりたい食品のため毎日出ます。

6群の食品について…

油などの油脂類は、炒め物や揚げ物で自然にとっています。ごまやナッツなどの種実類は、主菜や副菜でとるようにしています。



☆今年度の給食の予定☆

- 1学期 4月13日(月)～7月15日(水)
- 2学期 9月3日(木)～12月22日(火)
- 3学期 1月12日(火)～3月19日(金)
(3年生は3月12日(金)まで)

*病気やけがなどの理由で長期(連続して5日以上)に欠席する場合、桶川市教育委員会に「欠食届」を提出することで、届出日の翌日から数えて3日目以降の欠食した回数分を返金致します。

給食費は5月～3月の月末に口座から引き落としになります。入金を忘れずをお願いいたします。

朝ごはんで生活リズムを整えよう！

早起きができなくて、「朝ごはんを食べないで登校してしまった」ことはありませんか。皆さんは小学生の頃から「しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう」と言われてきたと思います。それはなぜだと思いますか？



実は、皆さんの1日の生活は「食べる」ことをきっかけに動き出しているからです。特に朝ごはんは、午前中の活動のためのエネルギーになります。そして1日を健康的な生活リズムで過ごすための、大事なスタート地点でもあります。

また、昼食である給食、夕食と1日3回の食事をきちんと「食べる」ことで、生活にリズムが生まれます。

「食べる」ことは「栄養素を摂取する」ためだけでなく、コミュニケーションを豊かにし、心も健やかに育みます。さらに、食べ物や色々な料理を通して社会や文化、世界を知る

きっかけにもなります。

最後になりますが、睡眠と排泄も生活リズムを整えるためにとても大切です。寝ている間に体や脳では、日中に疲労した部分を修復したり、身体を健康に保つための様々な調節機能が働いています。

まずは毎日の朝ごはんを大切に、生活のリズムを意識して過ごしてみましょう。



朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ご飯(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみましょう。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、みそ汁、果物などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら栄養のバランスを考えましょう。「主食・主菜・副菜」をそろえ、汁ものを実たくさんにするとよいでしょう。

～給食室から～

桶川西中学校の給食室は、9人の給食調理員で安全でおいしい給食の提供に日々努めています。今年度の担当栄養士は樋本になります。中学校生活のエネルギーの源となり、楽しみになるような給食を作っていきたいと思います。

みなさんの「おいしかったです」「ごちそうさまでした」の聲が何よりも励みになります。よろしく願いします。

栄養士 樋本

