

# 食育 だより

平成28年5月19日 No.2

横瀬町学校給食調理場

新緑がまぶしい季節になりました。新年度が始まって1ヶ月、新しい季節にも慣れてきた頃でしょうか。連休もあり、疲れがたまりやすい時期ですので、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけましょう。また、夏にむけて気温が高くなりますので、こまめに水分を補給するなど体調管理に気をつけましょう。

## 生活リズムをととのえよう



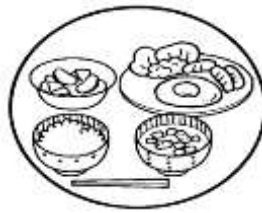
健康に過ごすには、食事、運動、睡眠に気をつけて、規則正しい1日の生活リズムをつくる必要があります。食生活では、次のことを心がけましょう。

### ①早起き&朝ごはんをしっかり食べましょう。

- ・朝ごはんをしっかり食べると脳と体が目覚めて、1日を元気にスタートすることができます。朝ごはんをぬいたり、食べる時間が遅いと、1日のスタートも遅れてしまいます。内容は主食（米やパン）に魚、肉、卵、大豆製品、野菜等の食品を使ったおかずや汁ものを組み合わせましょう。



&



### ②1日3食、規則正しくバランス良く食べましょう。

- ・朝、昼、夕の決まった時間に、好き嫌いなく食べることが大切です。苦手な食べ物を残して、給食をしっかり食べないと、早い時間にお腹が空いてしまいます。

### ③間食（おやつ）は時間や量を決めて食べましょう。

- ・間食には、食事で足りない栄養を補うためと楽しみのための役割がありますが、食べ過ぎや、食事前に食べてしまうと食事がしっかり食べられなくなる原因になります。

### ④寝る直前には食べるのを控えましょう。

- ・体内に脂肪をためるはたらきは深夜に活発になります。さらに寝る前に間食をとると、翌日の朝ごはんがおいしく食べられなくなってしまいます。がまんできない時は、甘い物や脂質の多い物は避けて、消化のよいものにしましょう。

# はしや食器の使い方に気をつけよう！

\*はしを正しく持つことで、上手に使えるようになり、食事が食べやすくなります。  
(給食では献立の内容によって、はしまたは、スプーンをつけています。)

## はしの持ち方

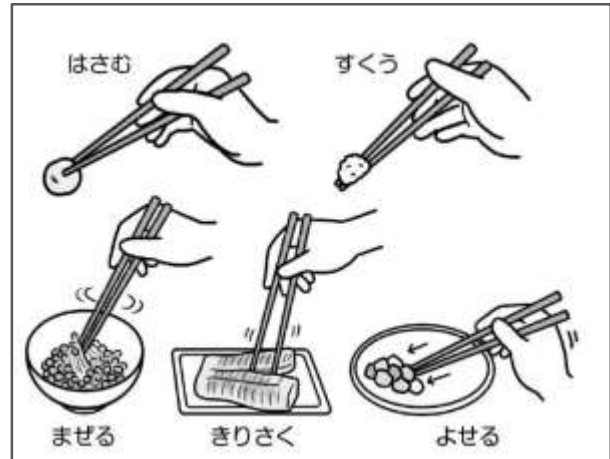
上のはし、えんぴつ  
を持つように持つ



下のはしは、親指のつけねと  
薬指の先の横にのせる。

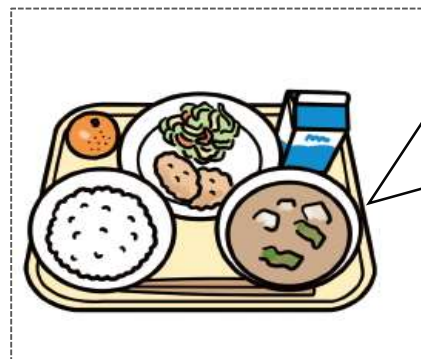
使うときは、上のはし  
だけを動かします。

## はしの使い方



## 食器の持ち方

他の4本の指をそろえて、わんの  
底(糸底)をのせる



食器を正しい  
位置に置いて、  
ごはんとおかず  
を交互に食  
べましょう。

## 学校給食の主食について

米、パン、麺類の主食は、(公財)埼玉県学校給食会を通して購入しています。パンと麺の製造工場は地域によって異なりますが、パンと麺は原料配合が決まっているため、栄養価も県内で統一されています。

**精米**・・・埼玉県産(コシヒカリ 4割 彩のかがやき 6割)

**パン**・・・県産小麦粉を100%使用(さきたまロール、さきたまボール)  
県産米粉、発芽玄米粉を使用(ライスボール、揚げパン用米粉パン等)  
県産小麦粉を30%、輸入小麦粉を70%使用(食パン、ツイストパン、  
バターロール、子どもパン、黒パン等)

**地粉うどん**・・・県産小麦粉を100%使用

**中華麺**・・・県産小麦粉を30%、輸入小麦粉を70%使用

\*製造工場 パン=(有)秩父学給パンセンター 秩父市 麺類=(株)新吉 深谷市

\*ご飯は、購入した精米を学校給食調理場で炊飯しています。