

食育だより

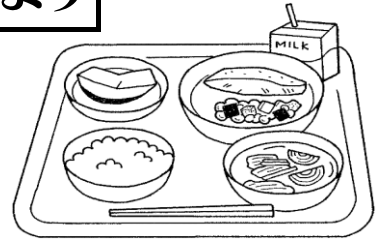
那須町立那須中学校・令和8年5月22日発行

5月号

文責：栄養教諭 岩瀬 幸

学校給食は何のためにあるのか確かめてみよう

学校給食は、心と体が大きく育つ「成長期」のみなさんのために、栄養バランスを計算して作られています。これは、ただお腹を満たすだけでなく、学習への集中力を高め、運動の体力をつくる「元気の源」です。みなさんの毎日を支え、未来の強い心と体をつくるために、毎日のメニューが考えられているのです。



メニュー(主食・主菜・副菜)には、それぞれ大切な役目があります。

「主食(ごはん・パンなど):脳のエネルギーになり、勉強の集中力をアップさせます！」

「主菜(肉・魚など):筋肉や血をつくり、運動に負けない強い体をつくります！」

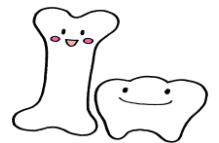


「副菜(野菜など):体の調子を整え、風邪に負けない元気をサポートします！」



学校給食の素朴な疑問① なぜ、毎日、牛乳が出るの？

給食は栄養満点ですが、実は「カルシウム」が不足しがちです。牛乳は、骨や歯を丈夫にするカルシウムだけでなく、成長に必要なたんぱく質やビタミンも豊富です。残してしまうと栄養素が足りなくなってしまうので、しっかり飲みましょう。



学校給食の素朴な疑問② なぜ、毎日のように、にんじんが出るの？

にんじんに含まれる栄養素には、毎日の生活を向上させるものがたくさん含まれています。さらに、料理に鮮やかな「彩り」をプラスして、おいしそうに見せる大役も果たしています。

～にんじんの栄養素と効用を表にまとめました！～

含まれる栄養素	効能・効果
β-カロテン (体内でビタミンAに変わる)	目を乾燥から守り、視力を調整する効果 肌の老化防止・がんの予防効果
カリウム	むくみ改善・血圧を下げる効果
食物せんい	便秘解消・生活習慣予防



「食べ物の働き」をしっかり頭に入れて、毎日の給食を残さずおいしく食べましょう！



