



食べるわ

令和4年5月
五城目第一中学校

体の成長と食事について

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。慌ただしく5月に入りましたが、新しい環境には慣れたでしょうか？毎日元気に過ごすために、給食をしっかり食べて、学校生活を楽しんでほしいと思います。成長期には大人よりも多くの栄養量を必要としますので、苦手な食べ物にもどんどんチャレンジし、いろいろな食材を食べるようにしましょう！

成長には順番がある！

一般的に先に身長が伸び、その後に筋肉がついていきます。中学生の時期は、個人個人の成長の差が大きくなりますが、まずは体づくりの材料となる様々な栄養素



を
毎回の食事からしっかりとることを心掛けましょう。

運動と睡眠も大切！

運動は骨を刺激して、成長を促します。また、筋肉をつくる働きは、昼に活動している時より、夜の睡眠時間に高まることが知られています。

よく体を動かし、ぐっすり眠って休むことも体の成長にとってはとても大切なことです。睡眠時間の確保に努めましょう。



牛乳を飲むと背が伸びる？

牛乳を飲めば飲むほど背が伸びるというものではありません。しかし、牛乳には骨の材料となるカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。給食がない休みの日や、運動をする人であれば運動の前後にとるのもおすすめです。苦手な人は、ヨーグルトやチーズ、豆乳などでもよいです。小魚や海藻、大豆・大豆製品、小松菜などの野菜もカルシウムが豊富でおすすめですよ。



4月の給食から...

4/14 五城目産のあきたこまち
五城目エコ・ファーマーズさんが作るお米は甘くてふっくら。町内の小・中学校に納品してくれています。



4/22
ハンバーグの和風きのこソースかけ
ブロッコリーのペペロンチーノ
今日も美味しくいただきます！！

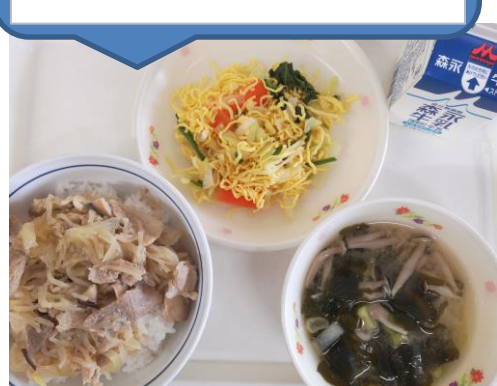


4/18 豚丼

秋田県産のぶた肉を使用しています。血液サラサラ効果のあるたまねぎと椎茸と合わせて美味しくいただきました！

4/14 にらたま汁

秋田県産のたまごをたっぷり使用しています。



4/19 焼き魚(さば)

1人前70gのボリュームたっぷりなさばです。食べ応え満点！



4/19 豚汁

ほっとする優しい味で和風献立によく合います。