

給食だより 3月

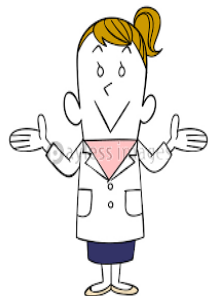
日に日に暖かく春らしい季節になってきました。
もうすぐ卒業と進級を迎えます。生徒たちの成長が一番輝いて見える季節です。
大切な節目であるこの時期に今年度の自分の食生活を振り返り、次のステージも健やかに過ごせるようにしましょう。

自分の成長を知り、健康によい食事を

私たちの筋肉や骨、内臓、血液、皮膚など、体は食べ物から作られています。また、体を構成する細胞は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり、古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このときに食べ物から得た栄養素が使われます。皆さんはこの一年、よい細胞をつくる食べ方ができましたか？こうした体のしくみを知ってよりよい食べ方を実践していきましょう。

腸	皮膚	血液	骨
			
数日	約22日	100～200日	約5か月

* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。



食は生きていくうえでの楽しみでもあります。でも、だからといって食べたいものだけを好きに食べていたら、栄養が偏り日々生まれ変わる体に必要な栄養素を補給できなくなります。ます。そうしたことを想像しながら、バランスよく食べる人になりましょう。

都立農産・南葛飾高等学校グループ

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかり摂ることが大切です。
食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養バランスも整いやすくなります。

汁物も副菜のひとつです。

野菜、きのこ、海藻、豆腐や油揚げ、味噌などの大豆製品を摂ることができます。また、水分補給にもなります。さらに、牛乳、

野菜、きのこ、海藻、豆腐や乳製品を毎日摂ることをお勧めします。食物れるギーのある人は、大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムを摂りましょう。生の果物は朝食やおやつにぜひ取り入れましょう。



春休みに作ってみませんか

☆鶏肉の七味焼き

七味のピリ辛味がご飯に合います。

<4人分>

【材料】

鶏肉切り身(60g)・・・4枚
にんにく・・・ひとかけ
しょうが・・・ひとかけ

長ねぎ・・・・・・・・5cmくらい
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
さとう・・・・・・・・小さじ1弱
ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
七味唐辛子・・・・・・少々

①にんにく・しょうがはすりおろし、長ねぎはみじん切り。調味料と合わせ肉を漬け込む。
②オーブン(190℃)で15分程度焼く。