

### バランスの取れた食事を取りるように心がけましょう



皆さんこんにちは！中学1年担当の小山 久です。今日は少し食事について書いてみます。

皆さん食事をしている姿を見ていると、とってもすてきな笑顔をしています。それだけ「食事」とは楽しみなものなのです。そして、友達や家族との団欒を得られるひとときともなっているものです。

私も食べることは大好きです。特に肉とか油っぽいものが好きです。最近は、バランスの取れた食事をするように

医師から勧められています。

「バランスの取れた食事」とは、どのようなことなのでしょうか？栄養のバランスや規則正しい食事などを指すようです。内閣府の「食育に関する意識調査」の結果では、楽しむことに心がけている(87%)、バランスの取れた食事を心がけている(84%)、食事の量のコントロールを心がけている(73%)などとなっています。

単に楽しむだけではなく、バランスの取れた食事に心がけることが、心と体の健康に繋がることになるのです。皆さんも、ぜひ、心がけてみてください。

中学1年担当 小山 久先生



### 梅雨から夏を元気良く乗り切る秘訣はたくさん食べること



学食では、食べやすさと栄養を考えた夏の特撰メニューをご用意して、皆様の健康増進にお役に立ちたいと考えています。ぜひ、ご利用ください。お待ちしています。【食堂担当 遠藤 沙織】



#### 冷しゃぶ定食 410円

季節限定のメニューです。豚のしゃぶしゃぶを夏向きに仕上げました。ゴマドレと中華ドレで、一度に2つのおいしさが楽しめます。さっぱり食べやすいのに、栄養もしっかり摂取！これは、いいね！



#### トマトとバジルの冷製パスタ 360円

パスタの専門店にも負けない本格的な冷製パスタをつくろうと、研究に研究を重ねました。トマトの酸味とバジルの香味が暑い夏を吹き飛ばします。

### 夏こそ豚肉でスタミナ補給！

豚肉はビタミンB1が豊富で、なんと牛肉の約10倍近くあります。豚肉のビタミンB1は、糖質の代謝や神経の働きに関係しているといわれ、疲労を回復したり、イライラを防いでくれたりする効果があるそうです。また、玉ネギやニンニク、ニラなどに含まれている“アリシン”と一緒に摂ることで吸収力がアップします。でも、食べ過ぎると疲労の元凶といわれるピルビン酸が増えて、体内の水素と結びついて疲労物質である乳酸がたまってしまいます。これを回避するためには、クエン酸を同時に摂取するのが良いといわれています。クエン酸によって、ピルビン酸はクエン酸に変わります。肉料理に、レモンやスダチが合うのは、こういう理由だったんですね。その他、豚肉には、成長に欠かせない良質なたんぱく質も豊富に含んでいます。豚もも肉100gに含まれるたんぱく質は、卵なら2個、ご飯なら茶碗6杯、牛乳では700mgに相当するそうです。夏こそ学食の冷しゃぶ定食でスタミナアップ！



### お弁当が、さらにおいしくなりました。ご予約はお早めに

保護者会のあの日の昼食懇親会には「ワタミ特撰幕の内お弁当」をおすすめします。

価格:1,200円(税込み)

お茶100円(税込み)

電話03-3823-6661

(受付時間14時~17時)

※中内・遠藤までご相談、問い合わせください。

### 夢食堂から



夢食堂のメニューに関するアンケートですが、今年度から、皆さんの声をたくさん聞きたいと思い、年に2回、実施することにしました。

もしかしたら、あなたが書いたリクエストが食堂のメニューに登場するかもしれません。また、あなたのご要望で新しいカテゴリーが増えるかもしれません。私たちも、いろいろと考え、創意工夫を凝らして、満足度の向上につなげていきます。どうぞ、忌憚ないご意見をたくさんお寄せください。お待ちしております。

【食堂担当 中内 一聰】

