

令和3年4月21日  
4月号

杉並区立神明中学校  
校長 山内 清一  
栄養士 山本 貴子



ご入学、ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの新入生を迎え、新たな給食が始まりました。本年度も「安全安心おいしい楽しい給食」を目指します。新型コロナウイルス感染症への対応はしばらく続けていくこととなりますが、昨年同様、良い給食を提供できるよう調理員一同努めてまいります。給食の献立作成は引き続き、栄養士 山本貴子が務めさせていただきます。

今年度から、神明中学校は給食調理を業務委託することになり、CTMサプライさんが給食業務を請け負ってくださいます。そこで、新しい調理メンバーを紹介します。

### ＜新しい給食調理員さんの紹介＞

#### ・チー7:久野 良平さん

調理室唯一の男性調理師さん。一見作るの難しいそうなお立派でも、上手く作るコツをご存じです。優しくおおらかな雰囲気があります。何校もの都内学校給食を経験された、頼れるリーダーです。



まかせとけ!



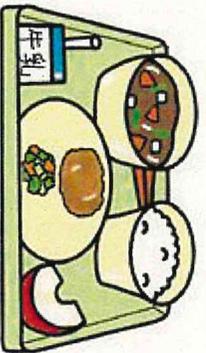
#### ・サ7チー7:峯尾 桃花さん

調理師と栄養士免許をもつサ7チー7。以前も杉並区の学校給食調理を経験されていて、よく気がつく、チー7の右腕です。先日の甘くて美味しいワレーは、辛さを調整しながら、峯尾さんが作ってくださいました。小学校から来たばかりの1年生は、食べやすかったかと思えます。



よくできました!

- ・佐久間 瑞希さん(社員)…入社1年目の若くて元気な給食調理員さんです。
  - ・及川 佳那さん(社員)…チー7、サ7チー7を支えてリアルチに動いて下さいます。
  - ・寺井 加奈子さん&石原 恵子さん(パート)
- …杉並区の学校給食を経験されている、笑顔が素敵な頼れるパートさんです。



頑張る皆さんを給食室一同、応援しています！神明中学校の新しい給食を、よろしくお願ひいたします。  
年度初めから給食の残食が少なく、とても良い走り出します。  
そして、給食は、ゆっくり、よく噛んで食べましょう。よく噛むことで、①消化吸収が良くなる②集中力が高まる③ストレスと解消になる④表情筋を鍛えることができ等、利点がたくさんあります。

## <成長について知ろう>

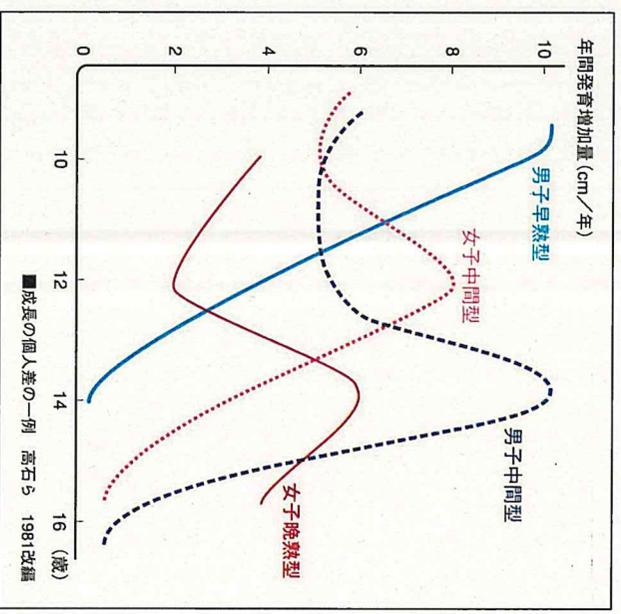
小学生から高校生の間は男女とも体に大きな変化が現れる成長期にあたります。小・中学生の発育・発達には性差や個人差が大きく影響します。男子は体重の増加にともなって、9～10歳くらいから筋肉や骨などの「除脂肪体重」下の文章では「それ以外の組織」として説明しています(が急速に増加し、筋肉質のがっちりした体つきになっていきます。一方、女子は全身に脂肪がつきはじめ、女性的な丸みのある体つきになっていきます。

成長には発育・発達のパークを比較的時間に迎える「早熟型」、比較的遅く迎える「晩熟型」、その中間にある「中間型」に分類できます(右図参照)。1年間で伸びた身長(年間発育増加量)をみれば、どのタイプに当てはまるかがわかります。一般的には女子の方が1～2年ほど早く思春期がやってくるといわれています。

「うちの子は同級生よりも小さくて…」という相談を受けることがあります。図を見ていただいてもわかるように、成長には個人差があります。晩熟型の場合もあせらずに成長を見守ることが大切です。同級生と比較するのではなく、1年前の自分と比較して1年間で何cm身長が伸びたのかを見るのが重要です。また「これを食べると背が伸びる!」という食品は残念ながらありません。成長のピークに備え、日々バランスのよい食事を心がけることが大切です。

近年、痩身志向の低年齢化が見られ、「やせたい」願望が強い小中学生(とくに女子)などの食生活の乱れが問題視されています。成長期は普段の生活のためだけでなく、成長のためのエネルギーも必要となるため、さまざまな種類の栄養素が多く必要になります。それらが不足すると健全な発育・発達が阻害される危険性があり、また偏ったボディイメージは過食症、拒食症などの摂食障害を引き起こす可能性もあります。そのため、成長期の食事は将来のためにとっても重要であることをしっかりと子どもに理解させることが大切です。また、激しい筋力トレーニングなども成長を阻害する可能性があります。

この時期はトレーニング内容や頻度なども考慮して行う必要があります。成長期は発育・発達を第一に考え、適度なトレーニングとバランスの整った食事(※スポーツをする子どもの基本の食事型:「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」「果物」)を毎食とるように意識しましょう

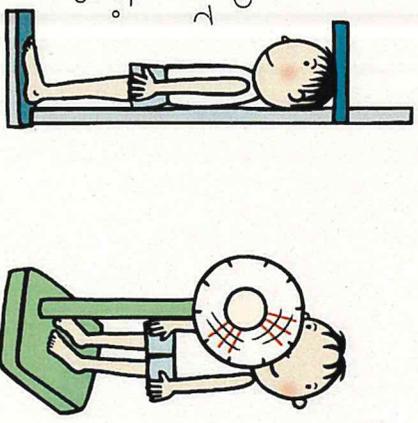


「働く身体をつくるアスリートの食事と栄養」(ナツメ社)より

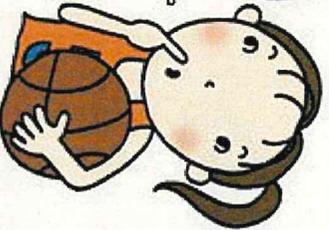
## <自分の体のことを知ろう>

みなさん、「身長は何cmですか?」「体重は今、何kgですか?」と聞かれて、すぐに答えられますか? 1学期の初めに身体測定がありますが、みなさんの体は、毎日食べる食事によって作られているため、日々大きくなっています。学期ごとの測定だけではなく、1カ月に1回は自分の身長や体重をはかり、自分の成長を追っていきましょう。

クラスの中には背の高い人や低い人、体が大きい人や小さい人がいると思います。「○○くんに比べて自分は背が低いな〜、体が小さいな〜」と、ほかの人と比べるのではなく、1カ月前の自分と比べて今の自分の身長や体重がどう変わっているかを知ることの方が大切です。体が大きくなる時期は人それぞれ違います。そのため、つねにバランスのよい食事をとるように心がけ、いつぐんと伸びても大丈夫なように備えておきましょう。



「体脂肪率」という言葉を聞いたことはありませんか? 私たちの体は「脂肪組織」と「それ以外の組織」というように大きく2つに分けられます。割合で示したものです。また「それ以外の組織」とは、筋肉や骨、それから心臓や肝臓など臓器とよばれるものや神経などをさします。一般的に女子よりも男子の方が筋肉量が多いため、男子の方が体脂肪率は低くなります。ただし小中学生の間は体がどんどん成長していく時期なので、体脂肪率は気にせず、高校生になり、本格的に運動を始めてから体重だけでなく体脂肪率の変化も追っていくようにしましょう。

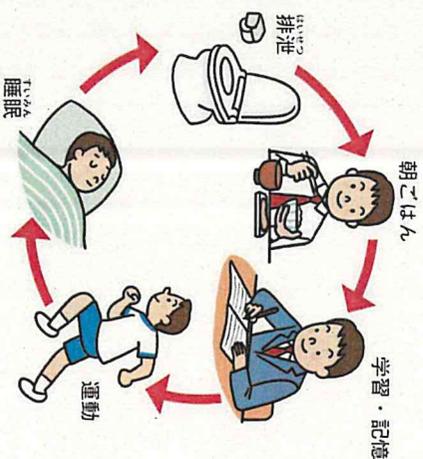


# 1日の生活リズムを作る朝ごはん

早起ができなくて、「朝ごはんを食べないで登校してしまった」というようなことはありませんか。みなさんは、小学校の頃から「しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう」とよく言われてきたと思います。それはなぜだと思いませんか？

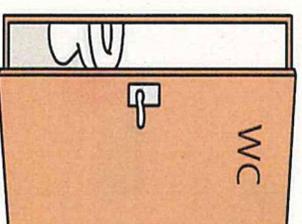
じつは、みなさんの1日の生活は、「食べる」ことをきっかけに動き出しているからです。

生活の「リズム」や「サイクル（循環）」ともいうこと  
もあります。思い浮かべてください。まず朝起きたら、  
トイレに行くと思います。そして顔を洗って、着替え  
て朝ごはん。朝ごはんは、おもに午前中の活動のため  
のエネルギーをチャージするための食事です。さらに  
朝ごはんは体内でエネルギーがきちんと使われるよう  
に働くビタミン、そして成長期のみなさんの体をつく  
るたんぱく質やミネラル（無機質）も補給します。と  
くに朝ごはんは1日を健康的な生活リズムで過ごすた  
めの、大事なスタート地点です。



## はいべん 大切な排便習慣

朝ごはんとは並んで、大切にしたいのが排便です。朝起きてすぐではなく、人によっては、朝ごはんを食べ物が胃に運ばれることで、腸にある便が押し出されて排泄がある人もいます。これは食事の前でも後でもかまいません。健康的な生活を送るためには1日の生活の中で排泄する時間やタイムングのリズムを作ることも必要なことです。



すっきり出るのであれば、それが夕方でも問題ありません。個人差もあるので定期的にすっきり出ているのであれば、2〜3日に1回であったとしても、すぐ心配することはないと思います。

ただ、学校では決められた時間での集団生活となります。休み時間も長くないので、朝、家でしっかり排便をしておけば少し安心ですね。その意味では、朝のうんちを習慣にすることはとてもよいことだと思います。

朝ごはんをよくかんでいろいろなおかずを食べることは排便を促します。これを合図に、胃腸が刺激を受けて、排泄がスムーズに行われることもあります。現代人は便秘の人が多そうです。忙しい朝ですが、少し気を配ることで、生活の中で排便のリズムを作っていきます。

もしトイレに行きたくなったら、絶対にがまんしないでください。また周りも決して冷やかさないでください。トイレをがまんして、体調を崩してしまうことがあるからです。

## 食事は生活にリズムをつくる!

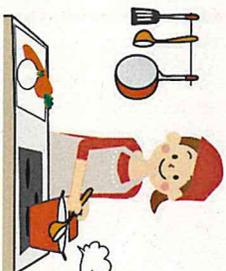
朝ごはんのほかにも、昼食である給食、そして夕食と、1日3食の食事をきちんと「食べること」で、生活にリズムが生まれ、健康的なサイクル（循環）が回り出します。3回の食事から、脳を働かせて、運動し、学習し、記憶が蓄積されて、また体も成長します。

「食べる」という行為は食品を口に入れて、「栄養素を摂取する」という目的がありますが、それだけに留まらず、人と人のコミュニケーションを豊かにし、心も健やかに育みます。さらにいろいろな料理や食べ物を通して、社会や文化、そして世界を知りきっかけにもなります。

最後になりますが、睡眠もとても大切です。寝ている間に体や脳では、日中に疲労した部分を修復したり、体を健康に保つためのさまざまな調節機能が働いたりします。

まずは、毎日の朝ごはんを大切に、このリズムやサイクル（循環）を意識して1年間過ごしてみよう。

# 人気のレシピ紹介



## ① じゃがいものピリ辛煮

(4月13日)

<材料>2人分

ジャガイモ 大サイズ1個 (200g)  
揚げ油 適量  
にんにく ひどかけら→みじん切り  
しょうが ひどかけら→みじん切り  
長ねぎ 7センチ→みじん切り  
豆板醤 少々  
豚ひき肉 30g  
酒 小さじ1  
醤油 小さじ1強  
砂糖 小さじ2/3  
さいいんげん 2本  
(グリーンピースや絹さやでもOK)

<作り方>

1. ジャガイモは厚めのいちよう切りにする。フライパンに油を入れて、揚げる。火加減に気をつける。
2. さいいんげんは、ヘタ・すじ取りをして短時間でゆでる。(塩ゆですると良い)色が鮮やかになったら湯から引き上げる。食べやすい大きさに切る。3センチくらい。
3. にんにく～豚ひき肉を炒める。酒～砂糖で調味する。
4. 1～3をあえて完成。



## ② いわしのかば焼き丼

(4月16日)

<材料>2人分

ごはん 2人分 (1人分 200g)  
いわしのひらき 2枚  
小麦粉 小さじ2  
片栗粉 大さじ1  
揚げ油 適量  
砂糖 大さじ1強  
醤油 小さじ2  
酒 小さじ1  
みりん 小さじ1/2  
水 小さじ1  
山椒 少々

<作り方>

※余裕があったら、いわしの手びらき、にも挑戦してみましょう！

1. 小麦粉と片栗粉を同量で混ぜておく。いわしにつけて、揚げる。
2. 砂糖～水を混ぜて網で加熱し、タレをつくる。
3. 揚げたいわしをタレにつけて、ごはんに乗せる。山椒を少しだけかける。(かけすぎに注意する)

<作り方>

1. ちりめんじゃこ・白ゴロはフライパンで炒る。
2. 人参は千切り、小松菜は3センチ切り、キャベツは短冊切りにして、茹で冷ます。きゅうりは塩でいたずりして、千切りにカットする。
3. 酢～ゴロ油を合わせて混ぜて、ドレッシングを作る。
4. 1～3を和えて出来上がり。

## ③ じゃこサラダ

(4月9日)

<材料>2人分

ちりめんじゃこ 10g  
白ゴロ 少々  
にんじん 10g  
小松菜 20g  
キャベツ 80g  
きゅうり 20g  
酢 小さじ1/2  
砂糖 小さじ1/3  
醤油 小さじ1弱  
ゴロ油 小さじ1弱

よく味わって  
食べよう

