

食育だより

令和8年8・9月

さいたま市立川通中学校給食室

8・9月の目標：運動と栄養の関係について知ろう

80周年記念シェフ給食を終えて

7月15日（水）に、地元「岩槻ヨロ研カフェ」の新妻シェフをお招きして、「80周年記念シェフ給食」を実施しました。80周年をお祝いするスペシャルメニューをシェフが考えてくださり、試作を何度も重ねて当日を迎えました。当日は、シェフが朝会で「夢を実現するために」という内容でお話をしてくださったり、給食時間に各教室を回っていただいたりして、生徒と交流を深めました。川通中の記念すべき80周年を、みんなで素敵なお特別メニューをいただきながらお祝いできて、幸せな時間になりました。

【当日の給食】

フォカッチャ・スパゲッティトラパニ・牛乳
ミラノ風カツレツ・トルタディパスティエーラ
ヨーロッパ野菜のローストローズマリー風味



メニューカードを1人1枚配りました。裏面には校長先生と新妻シェフのあいさつが入っています

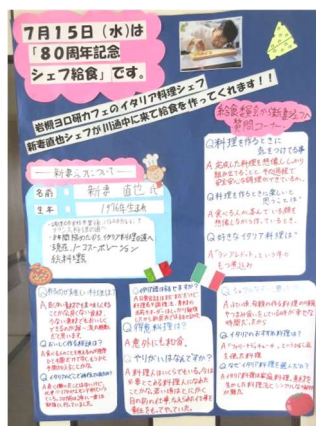
夏が旬のヨーロッパ野菜「ダビデの星」と「フィレンツェ」を使いました。



タルトに使った「バニラビーンズ」です。さやの中身の黒い種が良い香りがします。



調理員さんたちの頑張りにしにはシェフ給食は成り立ちません。シェフと1つ1つ確認しながら作業を進めてくれました。



給食委員会で、当日のメニュー紹介や新妻シェフへのQ&Aの掲示やウエルカムボードを作成してくれました。新妻シェフも「すごい!」ととても喜んでいましたよ♡

「給食朝会」では、シェフから、「好きなことを突き詰めることが、これからの進路や仕事に繋がっていく」というお話をいただきました。給食時間は、シェフが各教室を回ってくださって交流を深めました。また、「ありがとうの会」では給食委員会から感想と花束で感謝の気持ちを伝えました。



PTA 役員さんと地域の方にも参加していただきました。ご参加いただきありがとうございました。

運動と栄養について知ろう

みなさん、運動は好きですか。スポーツの秋です。2学期は、新人戦や駅伝大会等、体を動かす行事もたくさんありますね。家庭科や保健の授業で学習したと思いますが、心と体の健康を作るには、「運動」「栄養」「休養（睡眠）」の3つの要素が欠かせません。学生の間は、運動をする機会が日常的にあると思いますが、大人になると運動習慣がある人の割合は3.5人に1人と低くなります。運動しない理由としては「時間がない」「運動が好きではない」「やる気が出ない」があげられています。いつまでも健康に過ごせるように、適度な運動習慣を今から身に付けましょう！

なぜ運動は必要なの？

運動には血液の流れを活発にする働きがあります。加えて、筋肉や体力がつき、活動をしやすくしたり、疲れにくくしたりするだけでなく、生活習慣病や腰痛等のトラブルも予防します。また、交感神経が優位である時間が長くなり、気持ちもポジティブになりやすいという効果もあります。

運動するとこんなに良いことが！！

骨が丈夫になる 骨に負荷をかけることで、骨を太くします。 	関節や筋肉が柔らかくなる 人の体は動かさないとだんだん固くなっていく性質があります。 	筋肉が強くなり疲れにくくなる 運動を何もしないと10年ごとに筋肉量は3～5%減ってしまいます。 	心肺機能が強くなり疲れにくくなる 老廃物を流す効果が高まります。 	血液がきれいになる 副交感神経が働くことにより、血液がサラサラになります。 	コレステロールを下げる 善玉 HDL コレステロールを増やします。 
やせる・見た目も若くられる 適正体重は健康の維持に必要です。また、血行が良くなり、肌が綺麗になります。	脳を活性化させる 記憶力を司る海馬の働きが良くなることで証明されています。	免疫力がつく 平熱が1℃上がると、免疫力は最大で5～6倍になると言われています。	気持ちが元気になる 心を穏やかにする神経伝達物質が増えます。	生活の質（QOL）を上げる 一緒に何かに取り組む仲間の存在や楽しみがあることは QOL を上げます。	

運動と栄養のバランスを上手にとり、適正な体重を管理することは、健康を維持するために重要です。

自分の適性体重を計算してみましょう！

BMI(body mass index) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例) 身長160cm・体重50kgの場合

50kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = BMI19.5 ⇒ 標準

BMI 18.5～25未満が標準です。今の体重をキープするようにしてください。

18.5未満は痩せ、25以上は肥満です。食事の量や内容、日々の運動を見直す必要があります。