



新学期が始まって1か月以上がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく学校生活を送れるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

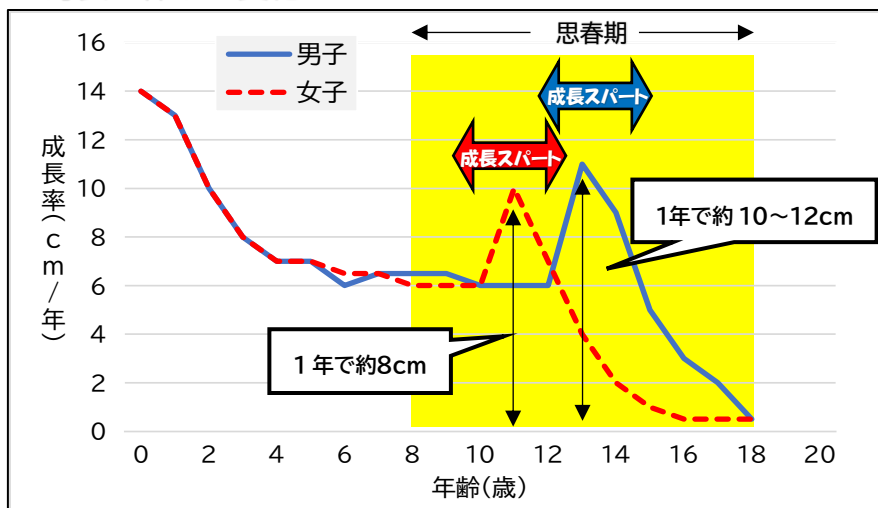
「成長スパート」を知っていますか？

人生の中で、身長がぐんと伸びる時期が2回あります。1回目は赤ちゃんの時（第一次性徴）で、1歳までに25cmも伸び、体重も生まれた時の3倍になります。2回目は思春期の時（第二次性徴）で、1年で女子は約8cm、男子は約10～12cmも身長が伸び、それに伴い体重も増え、体が大きく成長します。この時期を「成長スパート」といい、このタイミングを逃すと思うように身長が伸びません。

成長スパートの開始時期には個人差がありますが、8歳～18歳頃の思春期にくるといわれており、その時期の食事や生活習慣で、予想される到達身長(※)よりも伸びる可能性があります。

成長スパートがいつきてもいいように、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養を、普段から心がけましょう。

<身長の伸びの変化>



参考:平成12年乳幼児身体発育調査報告書(厚生労働省)及び平成12年度学校保健統計調査報告書(文部科学省)

(※) 予想される到達身長

男子 (両親の身長の合計 + 13) / 2 + 2

女子 (両親の身長の合計 - 13) / 2 + 2

自分の成長スパートはいつ？

自分の成長スパートを知るためには、自分の身長の変化を知ることが必要です。定期的に身長を計り、成長曲線に当てはめてみましょう。

成長曲線が大きく右上に傾いたら、成長スパート開始のサインです。

また、成長スパートを教えてくれるサイトもあるので調べてみてくださいね。



運動・食事・休養のバランスが大切！



・・・運動による骨への刺激は、骨の成長を促します。1日60分以上、適度な運動をしましょう。



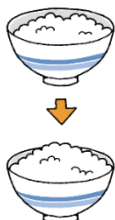
・・・成長するためのエネルギーと体をつくる材料は食事からとります。1日3食、主食・主菜・副菜（汁物）がそろった食事をしましょう。



・・・成長ホルモンは睡眠中に分泌され、深い眠りの時に多くなります。1日8～10時間は寝るようにし、深い眠りを確保するために、寝る前のスマホやゲーム、テレビに注意しましょう。

成長スパートの食事のポイント

食事量を増やす



勉強や部活などの活動分と成長分のエネルギーが必要となり、人生で1番エネルギーが必要な時期です。体作りのために一口でも多く食べて、食事量を増やしましょう。

体を作る栄養素をとる

たんぱく質

筋肉の材料



カルシウム

骨や歯の材料



鉄

血液の材料



5月30日(金)大阪の献立

大阪万博の開催に合わせ、給食で大阪の献立を実施します。大阪は海の幸や山の幸に恵まれ、江戸時代には「天下の台所」といわれるほど、全国の食材が集まり、食文化が栄えていました。そんな大阪の郷土料理やソウルフードを紹介します。

たこ焼き



たこ焼きは、大阪府民のソウルフードです。家庭料理として親しまれ、たこ焼きのおいしさは世界中に広がり食べられています。

【Q1】昔、どんな食べ物だったでしょう？

- ①駄菓子屋で子供たちのおやつ
- ②料亭でしか食べられない高級料理

ちりと鍋



ちりと鍋は大阪発祥の料理で、ホルモンや野菜をたれと絡めて食べる料理です。

【Q2】名前の由来は？

- ①「ちりと」^{ちりとり}という鶏肉を使っていたから
- ②底が浅く四角い鍋がちりとりに似ているから

はいはい鍋



はいはい鍋は水菜を使った大阪の郷土料理です。かつてはクジラ肉を使った料理でしたが、現在は豚肉などで食べられています。

【Q3】名前の由来は？

- ①水菜のシャキシャキとした食感を表した
- ②水菜の針のような形を表した

ミックスジュース



ミックスジュースは大阪の喫茶店で生まれた飲み物です。

【Q4】店主がどんな思いで作ったのが始まりでしょうか？

- ①大人のイメージがある喫茶店に子どもたちも来てほしい！
- ②完熟したフルーツはおいしいのに、見た目が悪く売れ残り、もったいない！

あなたの考えた献立が給食になります!!

給食の献立を募集します!!

★金沢市立の小学校5、6年生と中学生が対象です。

選ばれた献立は来年1月と6月の給食に登場します!

たくさんの応募お待ちよ!

金沢市教育委員会

応募のきまり

1. 夏、冬献立どちらか1人1つ応募できます。
2. グループでの応募は3人までです。
3. 材料に金沢の地場産物を1つ以上使います。
4. 白ごはん^{ごんご}に合う献立^{けんりつ}を考えましょう。
5. 書き方は記入例を参考にしてください。

※給食にとりいれる時は献立の一部を変更する場合があります。

月 日()までに 先生へ提出してください。

気軽に私たちにご相談ください!

※応募期限：学校年度開始前

金沢市では現在、学校給食の献立を募集しています。金沢市の地場産物を取り入れてあることが条件で、最優秀賞に選ばれた献立は、来年の1月と6月に金沢市立のすべての中学校で、実際に給食として提供されます。

締め切りは6月6日(金)です。下の「献立作成のポイント」を参考に、どしどし応募してくださいね!

献立作成のポイント

- ①「冬献立」か「夏献立」のどちらにするか決める。
- ②献立のイメージをふくらませる。 例：和風？洋風？中華風？/揚げる？焼く？煮る？
- ③主菜・副菜・汁物^{しづもの}を考える。(デザートをつけてもOK)
- ④全体のバランスをチェックする。 ☒地場産物を使っているか ☒使っている食材の旬の季節は同じか