

給食だより



3月



1年間を振り返ろう

春の訪れとともに、1年間の締めくくりの時期を迎えました。給食だよりでは、毎月給食や食に関する様々な情報を伝えてきました。成長期のみなさんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける大切な時期です。給食を含め、食事を欠かさずに食べられることに感謝しながら、多くのことを学んで生活に生かしていきましょう。1年間の食生活を振り返り、心身ともに健康に新しい学年を迎えましょう。

給食を通して学んだことを振り返ろう

バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜のそろった食事をすることができましたか。

主食…ご飯・パン・麺類など

炭水化物が多く、体内でエネルギー源になる
主菜…魚介、肉、卵、大豆、豆製品など

たんぱく質が多く、骨や筋肉など体をつくる

副菜…野菜、果物など

ビタミン・ミネラルが多く、体の調子を整える



朝ごはん

早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べましたか。



朝ごはんの効果

- ・体のリズムを整える
- ・体温を上げる（活動する力が出る）
- ・脳のエネルギー源となる（集中力・記憶力が高まる）

食事のマナー

○感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができましたか。

○良い姿勢で食事をすることができましたか。

○食器をていねいに扱うことができましたか。

○楽しい雰囲気です食事をすることができましたか。



地産地消と日本型食生活

○我孫子市は米や野菜の生産が盛んです。地元の産物を地元で消費することのよさが分かりましたか。

○一汁三菜の日本型食生活は、健康に良いことが分かりましたか。

○日本では多くの伝統的な保存食が発達し、和食の基礎となっていることが分かりましたか。



体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

12歳

151 cm
43 kg



15歳

157 cm
51 kg

バランスの良い食事をしよう 6つの食品群をそろえて食べよう！

1・2年生は春休みの間、また3年生は卒業すると給食のような食事を続けることは難しいかもしれません。私たちは、毎日の食事ですべての食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。健康な体作りのためにも毎日の食事、いろいろな食品をとるように心がけましょう。



毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
<p>魚・肉・卵 豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品 小魚・海そう</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>	<p>米 パン・めん いも・砂糖</p>	<p>油脂</p>

春休み中の食生活 こんなことにも気をつけて！

- 早起き・早寝・朝ごはんを実践する
- 1日3食をほぼ決まった時間に食べる
- 間食を食べすぎない
- 食事の前にはきちんと石けんで手洗いをする
- 食事中はスマートフォンなどを使用しない
- 昼食などを買う時には、成分表示を確認したり、栄養のバランスを考える
- 食事の買い物や、料理の手伝い、片づけなどをする

桃の節句



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



生活習慣病予防は今からはじめよう！

- ① 食べすぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をする
- ④ 糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よくかんで、早食いをしない
- ⑧ 外遊びや運動をほとんど毎日行う

