

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。ぜひこの時期に1年間の食生活を振り返り、出来たことは続けられるように、出来なかったことを次の目標として、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

- ① 食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



- ④ 給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



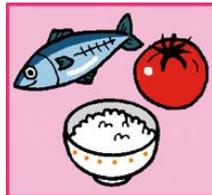
- ② 食べる前に手洗いをを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



- ⑤ 配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



- ③ 学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



- ⑥ 自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



お手伝い 自分にできることを探してやってみよう

家事には、食材の買い物や調理の手伝い、配ぜんや片づけなどさまざまな仕事があります。家族の一員として手伝えることを探してやってみましょう。

また、毎日学校で使うランチクロスを自分で準備するようにして、忘れ物の無いようにしましょう。

<p>献立を考える</p>	<p>買い物</p>	<p>下ごしらえ</p>	<p>調理の手伝い</p>
<p>ごはんをよそう</p>	<p>配ぜん</p>	<p>お茶を入れる</p>	<p>食器洗い</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

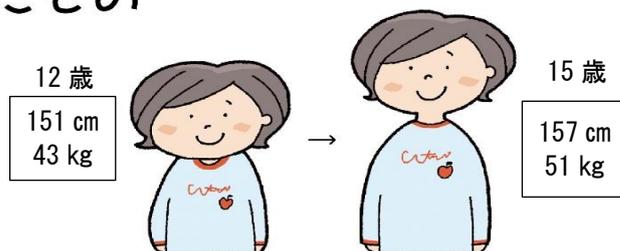
その情報は本当かな？

インターネットにはたくさんの情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。この情報は本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。



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。



バランスの良い食事をしよう

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ことが大切です。給食のように組み合わせを考えて食事をするように心がけましょう。

●3群・4群不足していませんか！

中学生には1日に、3群と4群を合わせて500gが必要な量となります。しっかり食べていますか？野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して食べましょう。野菜ジュースは、ジュースで野菜ではありません。

●不足しがちな2群を忘れずに！

2群の食品にはカルシウムが多く含まれています。成長期において、骨格や歯を形成する大切な栄養素です。牛乳や乳製品、小魚類を積極的に摂るようにしましょう。

●6群は摂り過ぎ注意！

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満や生活習慣病を引き起こしてしまうので、適量を心がけましょう。

6つの食品群

をそろえて
食べよう！

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
 魚・肉・卵 豆・豆製品	 牛乳・乳製品 小魚・海そう	 緑黄色野菜	 その他の野菜・果物	 米・パン めん・いも 砂糖	 油脂