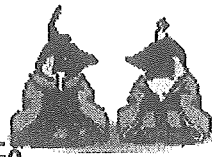


3月の給食だより



春の訪れとともに、学校では一年の締めくくりの月となりました。

一年間健康に過ごせましたでしょうか？

中学校の三年間は、心も身体も成長する時期にあります。

バランスの良い食事と適度な運動で、ますます成長することを期待しています。

健康は毎日の食生活から

今月は、卒業式や終業式が終わると春休みに入ります。

おうちでの食生活では、こんな点に気を付けましょう。

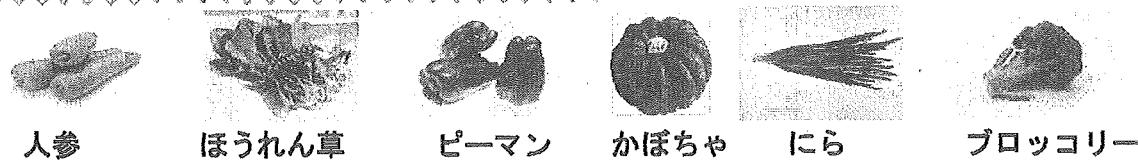
〇三度の食事は必ず食べましょう

朝食を食べないで登校すると、集中力が不足して、勉強に身が入りません。

〇毎日、牛乳を2本分飲みましょう

給食で1本、お家でもう1本、またはチーズ1切れを。

〇不足しがちな緑黄色野菜を食べましょう



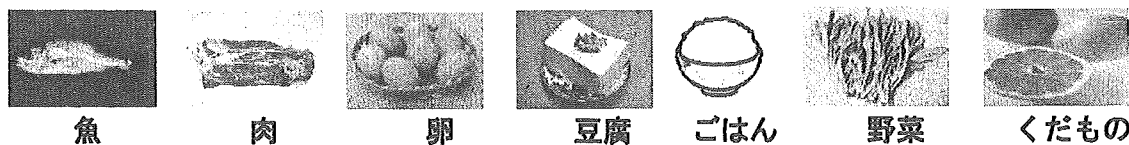
〇「腹、八分目！」

食べすぎに注意しましょう

〇塩分は控えめに

1日10g以下にしましょう

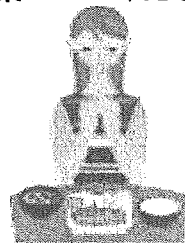
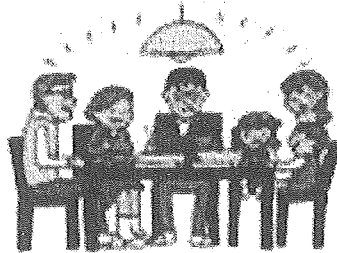
〇ひとつの食品で完全なものはありません



いろいろと食品を組み合わせる食べましょう

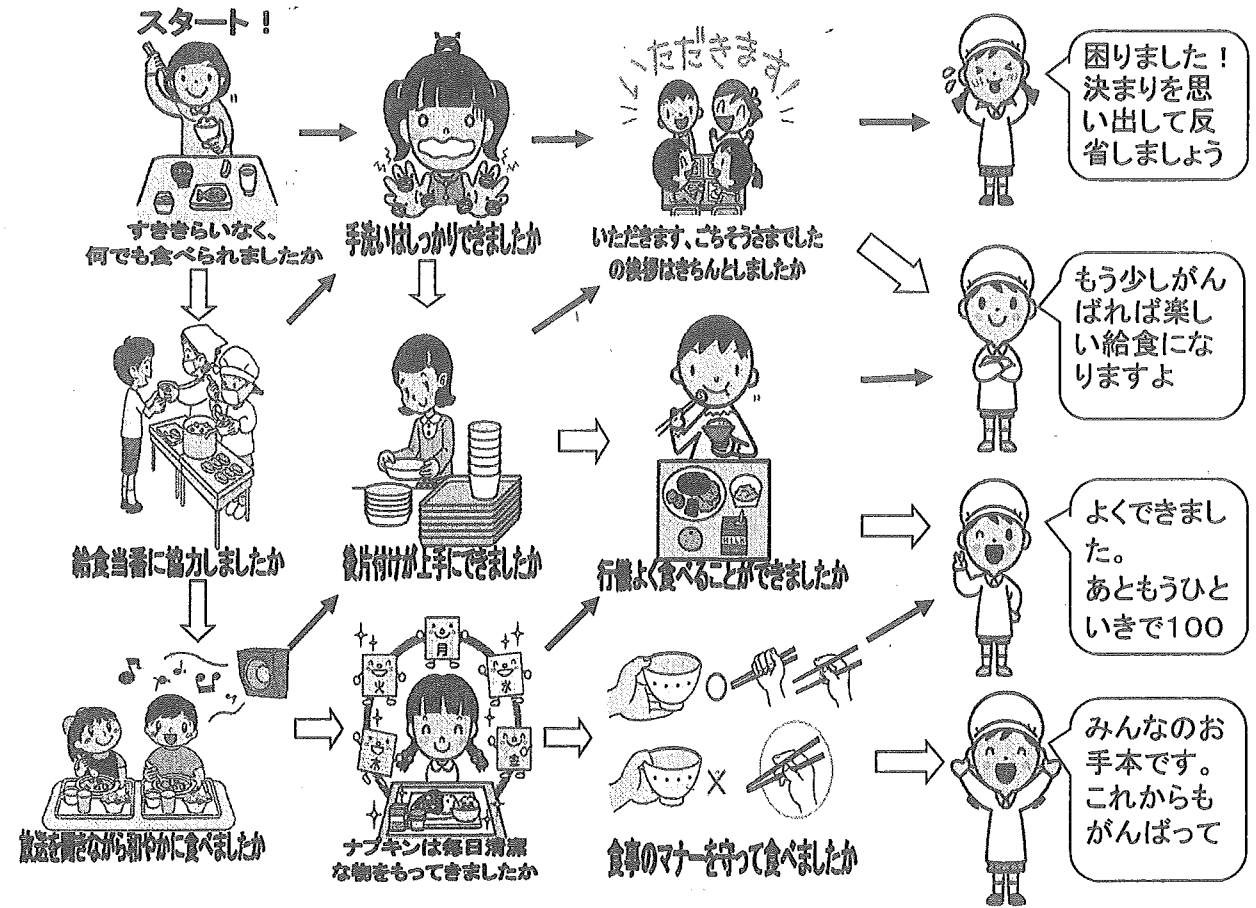
〇ゆっくりと時間をかけて食べましょう

食事は心を落ち着かせて、ゆっくりと食べましょう



生活チェック！

1年間の給食をふりかえってみましょう



～「孤食」って知っていますか？～

孤独に一人で食事をする事です。孤食はなぜ、悪いのでしょうか？
 家族で食事をする時に、子どもは食事マナーを始め、人と人との関わり合いや、問題解決の対処、コミュニケーション力など、たくさんの事を身につけていきます。食事以外に「心の栄養」を得ているのです。また、孤食をするとカップラーメンやおにぎりなど、野菜のない食事になりがちで、栄養もかたより、いずれは生活習慣病やメタボリック症候群を招きます。

青少年の非行と犯罪について、茨城県警の統計では、「暴力的な犯罪になるほど、孤食や偏食の傾向が強い」としています。

朝食と夕食に、子どもと一緒に食事をしていませんか？もしくは、する努力をしていますか？どんなに忙しくても、子どもとの食事には手と時間と心をかけたいものです。今一度、ご家庭の食事風景を見直してみてください。

