



# 給食だより

市貝町立市貝中学校

新緑がまぶしい季節になりました。新学期が始まって1か月、新しい学年・学級にも慣れてきたころでしょう。

季節が移り変わるこの時期は、緊張がほぐれて疲れの出やすい頃です。疲れをためないように早寝早起きをし、朝食をしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

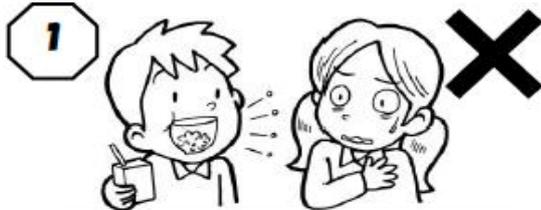


## 今月の給食目標

- ・正しい食事のマナーを身につけよう
- ・後片付けをきちんとしよう

## 食事のマナーを守って食事をしよう！

～給食時間にこんなことをしていませんか？～



口に食べ物が入ったままおしゃべりする



食器やスプーン、箸を使って遊ぶ



まわりの人とふざける



ひじをついて食べる



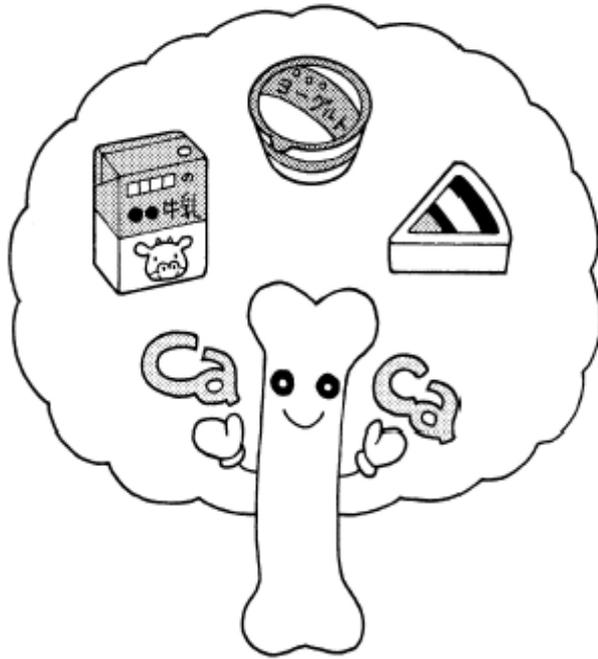
食事中に席を立つ



食事中にふさしくない話をする

ひとひひとひが食事のマナーを守って、楽しい給食時間になるようにしましょう！

# 丈夫な骨づくりのために 牛乳・乳製品をとろう！



小・中学生の時期は、体が大きく成長します。丈夫な骨をつくるためにも、しっかりとカルシウムをとりたいものです。

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素といわれています。カルシウムは摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ない場合には、骨に蓄えていたカルシウムを血液に放出します。10代の頃がもっともカルシウムを蓄えられる時期です。効率よくカルシウムを吸収できるのが、牛乳や乳製品です。丈夫な骨づくりのためにも、牛乳・乳製品を日頃からとるように心がけましょう。

## 給食の牛乳でしっかりとろうカルシウム

みなさんは、給食で出る牛乳は残さず飲んでいますか？ 牛乳は、給食の中でも大切なカルシウム源です。給食のない休日と給食のある日では、カルシウムの摂取量が大きく違ってきます。このようなことから給食の牛乳が大切なカルシウム源だということがわかります。

体にとって欠かせないカルシウム源の牛乳をきちんと飲むようにしましょう。



健康な骨をつくるためには...

カルシウムの他に

バランスのとれた  
食事



適度な運動

