



令和2年6月
春日部中学校

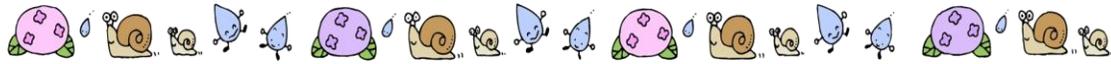
規則正しく食べる1日3度の食事は、心身の成長の基本です。栄養バランスのよい食事をするようにして、体調管理をしっかりとしましょう。

また、食中毒が心配される季節です。食事の前の手洗いなど、衛生管理に気をつけてすごしましょう。

今月の給食目標



骨や歯を
丈夫にしよう



『主食』『主菜』『副菜』そろってる？



食事の基本型を身に付けよう

体を動かすエネルギーも、体をつくるための材料も、毎日食べる食事から得られます。また、9～16歳は体の成長がピークになる時期です。この時期にどんなものを食べていたか、そしてどのように食べていたかは、みなさんの将来にも大きく影響してきます。

みなさんは、毎日の食事で次の5つの「食事の基本」をしっかりとそろえていますか？そろえられない場合は、何がそろっていないかをきちんと意識し、それをとるためにはどう食べたらいいのかを考えることも大切です。

- ①**主食**・・・体を動かし、脳を働かせるエネルギー源になる炭水化物がたくさん入っている**ご飯やパン、めん類**。
- ②**主菜**・・・体をつくる材料になるたんぱく質がたくさん入っている**肉、魚、卵、大豆製品**などを使った主になるおかず。
- ③**副菜**・・・体調を整える**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**が豊富な**野菜**や**海藻**を多く使ったおかず。具がたくさん入ったみそ汁やスープなどの汁物と2品そろえる。
- ④**牛乳・乳製品**・・・丈夫な骨をつくる**カルシウム**が豊富。
- ⑤**くだもの**・・・**ビタミン**を豊富にとることができる。

自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を身につけましょう。

朝ごはんを食べよう！

朝ごはん、しっかり食べていますか？ 朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これは「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。

朝食の効果

さえわたる頭脳！

体を目覚めさせ、脳の働きも活発にする。



朝ごはんを食べずに登校すると、給食の時間まで長い時間、体の「断食状態」が続いてしまいます。物事を考えるための脳もフル回転できません。

体に元気をチャージ！ 朝食には運動能力を発揮させる効果もあります

体がしっかり動きます。集中力も高まり、けがも防げます。



朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。それは、寝ている間も体温を保ったり、体の機能を働かせるためにエネルギーを使っているからです。

心もウォームアップ！

家族との絆が強まり、心が安定します。



朝ごはんは、単に「お昼までのエネルギー補給」だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでも重要な食事です。

朝ごはんの重要性をしっかりと考え、充実した生活を送るためにも、「毎朝必ず食べる」習慣をつけましょう。

食生活指針＝よりよい健康のために＝

【1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。】

＝朝食で、いきいきした1日を始めましょう。＝