

5月 給食だより

春日部市立春日部南中学校

新学期が始まり1ヵ月がたちました。生活に慣れてくると同時に少し疲れの出やすい季節でもあります。食事からしっかりと栄養をとり体調管理に気をつけましょう。

今月の学校給食目標

バランスのよい食事をしましょう



「食べること」は、私たちが成長したり、活躍したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるよう食べましょう。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<p>1群 魚、肉、卵、豆・豆製品</p>  <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p>2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻</p>  <p>無機質を多く含む食品</p>	<p>3群 緑黄色野菜</p>  <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
<p>4群 そのほかの野菜、果物</p>  <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	<p>5群 米、パン、めん、いも、砂糖</p>  <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<p>6群 油脂</p>  <p>脂質を多く含む食品</p>

骨を作る カルシウム

私たちのからだの中には、いったい何本くらいの骨があるのでしょうか？

およそ200本の骨が、私たちの身体を支えています。そのうちどれか1本でも折れたら大変ですね。カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

こんな食べ物にカルシウムがいっぱい！



体育祭で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。