

給食だより 5月号

新学期が始まり、1ヵ月が過ぎようとしています。1年生のみなさんは中学校生活に慣れましたか？また、2、3年生は新しいクラスに慣れましたか？日に日に暖くなり、活発に活動をしやすい季節となってきました。勉強や運動を積極的に行うためには、バランスの良い食事をしっかりととることが大切です。

今月の目標

バランスのよい食事について学ぼう



～バランスの良い食事とは、どのような食事でしょうか？～

バランスの良い食事とは、健康な生活を送るために、必要な栄養を過不足なくとることができる食事のことです。また、成長期のみなさんは、健康維持のために必要な栄養量以外に、さらに成長に必要な栄養をプラスした食事となります。

食事は、主食（ごはん）と主菜・副菜（おかず）、汁物を含む食事がベストです。カレーライスなどのように、一品料理でも、肉や野菜などの食材がたくさん入っていれば問題はありませんが、野菜サラダやフルーツを追加することで、さらにバランスがよくなります。

食べる量は、個人差がありますので調節しましょう。
料理の組み合わせは、毎日の給食や下の図を参考にしてください。

中学生の 基本となる食事量（1食分）



給食を
お手本に！

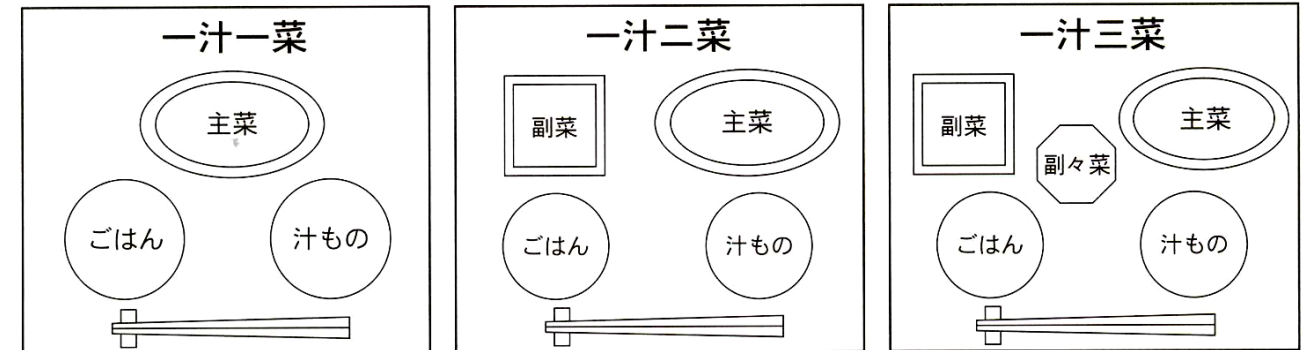


覚えておきたい 食事の知識

和食と洋食 いろいろな配膳のしかた

和食の配膳 基本の形

和食はごはんを食べながら、何種類かのおかずや汁物を食べます。そのため、配膳方法には箸を動かしやすい、それぞれの料理をおいしく味わうための工夫がされています。

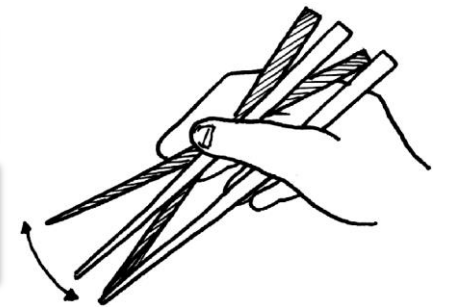


箸(はし)をきちんと持てるかな？

無形文化遺産にも登録された和食には、たくさんのマナーがあります。その中の基本とされる箸の持ち方、みなさんは大丈夫ですか？

- 上の箸は動く箸
- 下の箸は動かない箸

- 下の箸を抜くと、上の箸は、えんぴつの持ち方と同じになります。



こんなことにも気を付けよう！

食事の前に手洗いをする。

正しい姿勢で食べる。

