

食育だより

平成29年4月号
光が丘第一中学校



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しい学校生活のスタートですね。心も体も大きく成長するためには、健康が一番です。その為に重要なのが、毎日の「食事」です。給食では、日々成長している皆さんを応援し、安心・安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願ひします。

中学生のみなさんに心がけてほしい食習慣

☆朝食を毎日しっかりとろう！



朝食をしっかりと食べると授業に集中できます。食べる習慣が身に付かない人は、早起きを心がけ、まずは汁もの（みそ汁、スープ、牛乳など）から始めてみましょう。

☆いろいろな食べ物に挑戦してみよう！



苦手な食べ物も調理法が変わると食べられるかもしれません。また味覚は成長とともに変化します。「食わず嫌い」はやめ、思い切ってチャレンジしてみましょう。

☆ときには自分で調理してみよう！



もう中学生です。家庭科でも調理を習いました。自分が食べるものだけでなく、ときどき家族の分も作ってあげたり、お手伝いできるといいですね。

体と心と食べ物

体の元気は心の元気、そして心の健康は体の健康にもつながっています。食べ物や食べ方を見直してみると、心や体が元気になります。新しい環境に戸惑う新学期、ぜひ健やかに楽しく過ごしましょう。食べ物のはたらきについてです。

①体をつくり、修復する！



体をつくるもとになるのはたんぱく質です。そのたんぱく質が体の細胞になるためには、ビタミンや無機質の働きが不可欠です。好きなものだけでなく、いろいろな食品をまんべんなく食べる工夫をしましょう。

②体を動かす
エネルギーとなる！



体を動かすエネルギーとなるものは、おもに炭水化物です。この炭水化物がエネルギーになるときも、やはり野菜や果物に多く含まれるビタミンの働きが必要になってきます。

③心を強くし、
安定させる！



心の働きには脳や神経の状態が大きく影響します。脳や神経をつくるもとは、たんぱく質や脂質です。そして脳のエネルギーになるのが炭水化物（ブドウ糖）です。また脳や神経が正常に働くためにはバランスの取れたビタミンや無機質が必要です。

赤 黄 緑 の食べものをそろえて、栄養バランスアツマ！

たもの 食べ物は、体の中での働きの違いから「赤・黄・緑」の3つのグループに分けることができます。健康な体をつくるためには、3つのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切です。

こうして給食には、3つのグループの食べ物がバランスよく入っています。



3つのグループの食べ物をバランスよく食べて、健康な体をつくろう！

◆◆◆ 今月のこんだてより ◆◆◆

春には新〇〇と言われる、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります！

10日「赤飯」 入学・進級のお祝いにお赤飯を炊きます。



19日「回鍋肉丼」 甘くて柔らかい春キャベツをたっぷり使います。



20日「新じゃがフライ」 コロコロした新じゃがのフライドポテト。



28日「たけのこごはん」 季節のおいしい筍を味わいましょう。

今月のくだものは、いちご・デコポン・清見オレンジ・りんごの予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

第1回目の振替は**5月**です。詳細は後日配布の資料をご確認ください。