

ご入学ご進級おめでとうございます。

1年生のみなさんご入学おめでとうございます。2・3年生のみなさんご進級おめでとうございます。いよいよ新しい学年の始まりです。毎日の食事を大切に元気に過ごしましょう。給食は好きなものばかりが出るわけではありません、給食を通して食べることの大切さや自分の体に対する関心を持って生活できるようになってほしいと願っています。

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。「食わずぎらい」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、ときどき家族のものも作ってあげたり、お手伝いできるといいですね。

体と心と食べ物と...

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ことで、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。

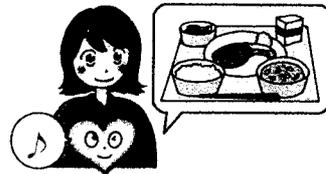
②体を動かす
エネルギーとなる!



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!



心の動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のとは、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動くためにはバランスのとれたビタミンや無機質が必要です。