

# 食育だより 1 月



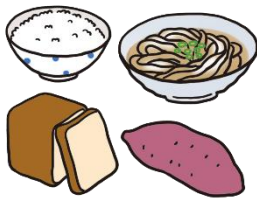
練馬区立豊玉第二中学校

明けましておめでとうございます。みなさんにとって素晴らしい一年になりますように。新しい年が始まりました。去年はいろいろなことがあり、学校生活も不安なことも多かったように思います。今年は、新しい気持ちで学校生活が送れるように、一人一人が日常生活に注意し、思いやりの気持ちをもって生活したいものです。年末年始はゆったりとした気持ちで過ごした人も多いと思いますが、気持ちを切り替えて「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活のリズムを取り戻しましょう。

## 食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。  
3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

### 黄のグループ 炭水化物・脂質



**パワーアップ!**  
(おもにエネルギーになる)

### 赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



**丈夫な体!**  
(おもに体をつくる)

### 緑のグループ ビタミン・無機質



**元気でニコニコ!**  
(おもに体の調子を整える)

※無機質はミネラルともいわれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、無機質には体の調子を整えるはたらきもあります。

給食ではいろいろな食材を季節に合わせた献立で毎日提供しています。豊二中は給食の残菜はとでも少なくよく食べてくれています。生徒を個々に見てみると、一部の生徒の中には好きなものだけ食べている人も見受けられます。ほとんどの生徒は、好き嫌いせずに、しっかり食べています。学校給食は、成長期にある子供たち一人一人の健康を考えて毎日提供されています。苦手なものも少しずつでも食べられるようになってほしいと思っています。