

食育だより3月



令和3年2月27日
練馬区立豊玉第二中学校

早いもので1年の締めくくりの月になりました。コロナに大きな影響を受けた1年でした。去年の3月は突然学校が休校になり3か月もの間、分散登校など今までに経験したことのない日々が続きました。まだまだ、穏やかな毎日は難しいですが、残り1か月も思いやりを持って穏やかに学校生活を送りましょう。3年生は卒業までの残り少ない日々を悔いのないようにしっかりと過ごしましょう。

東日本大震災からもうすぐ10年がたちます。先日も大きな余震がありました。みなさんは小さくてあまり記憶にない人も多いと思います。日頃から災害に備えての準備や、心構えをしておくことの大切さを今一度考える良い機会だと思います。「備えあれば憂いなし」勉強にも通じるものがありますね。

3つそろえてバランスばっちり！！

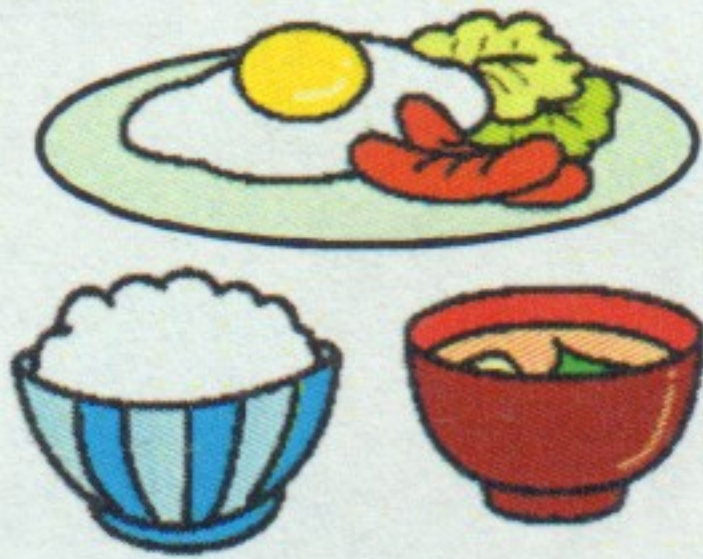
食事では「^{しよくじ}主食」「^{しゆしよく}主菜」「^{しゆさい}副菜」の3つをそろえて食べると^{えいよう}栄養のバランスが^{ととの}整いやすくなります。また^{あさひるゆう}朝昼夕、なるべく^き決まった^{じかん}時間に^た食べ、よい^{せいかつ}生活リズムをつくるのも^{げんき}元気に^す過ごすための^ひ秘けつです。



食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって疲れやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう！

文部科学省の「全国学力・学習状況調査」では、朝食を毎日きちんと食べる児童生徒ほど、学力調査での結果が高い傾向もみられたそうです。朝食をとる習慣を

きちんと身につけていきましょう。



^{しよくじ} 主食	^{はん} ご飯、パン、めん
^{ふくさい} 副菜	^{やさい} 野菜を使った ^{つか} おかずや ^{しるもの} 汁物
^{しゆさい} 主菜	^{にく} 肉、 ^{さかな} 魚、 ^{たまご} 卵、 ^{だいず} 大豆・ ^{だいず} 大豆製品の ^{おかず} おかず
^{ほか} その他	^{ぎゅうにゆう} 牛乳・ ^{にゅうせいひん} 乳製品、 ^{くだもの} 果物 (食事ではとれないときはおやつで)

