

食育だより3月



練馬区立豊玉第二中学校

日に日に暖かく春らしくなってきました。いよいよ今年度最後の月になりました。給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など1年を振り返ってみましょう。よくできたところは、このまま続けて、もう少しのところは気をつけながら過ごしましょう。3年生にとっては、豊二中で過ごす、1年生2年生にとっても、今のクラスで過ごす最後の1ヶ月です。思い出に残る1ヶ月にしたいものですね。

1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。



- 1 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- 2 一日3食、きちんと食べましたか？
- 3 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？

- 4 おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- 5 おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- 6 食事をする前に手洗いをしましたか？

- 7 食事はよくかんで食べましたか？
- 8 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- 9 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- 10 感謝して食べることができましたか？
- 11 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- 12 家族や友だちと楽しく食べられましたか？

「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう！

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

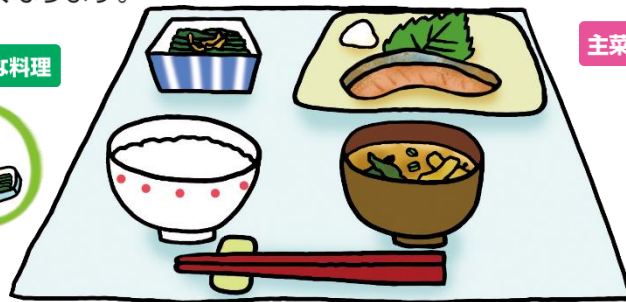
副菜となるおもな料理



主菜となるおもな食べ物



主食となる食べ物



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学生はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。