

入学、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年生のみなさんは進級おめでとうございます。新しい学年のスタートです。緊張もあるかと思いますが、毎日の食事を大切に元気に過ごしてほしいと思います。

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、まずは汁物(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、心や体が元気になるります。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。食べ物のほたらきについてです。

①体をつくり、修復する!



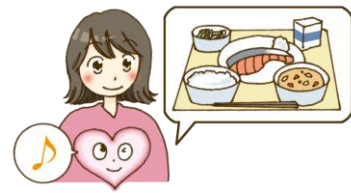
体をつくるもとになるのはたんぱく質です。そのたんぱく質が体の細胞になるためには、ビタミンや無機質(ミネラル)のほたらきが不可欠です。好きなものだけでなく、いろいろな食品をまんべんなく食べる工夫をしましょう。

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ほたらきが必要になってきます。

③心を強くし、安定させる!



心のほたらきには、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はたらくためには、バランスのとれたビタミンや無機質(ミネラル)が必要です。

3月に使用した食材の主な産地

米…青森	大根…青森	ピーマン…茨城	にんじん…千葉	さつまいも…茨城	白菜…茨城
豚肉…青森	たまねぎ…北海道	赤ピーマン…山梨	キャベツ…茨城・練馬	しめじ…長野	かぼちゃ…北海道
鶏肉…岩手	長ねぎ…秋田	生姜…高知	じゃがいも…北海道	えのき…長崎	もやし…栃木
鶏卵…青森	ニラ…千葉	にんにく…青森	小松菜…埼玉	きゅうり…宮崎	ごぼう…青森