

給食だより 10月

令和4年9月30日
練馬区立大泉学園中学校

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。

栄養バランスのとれた食事を目指そう！

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切です。



栄養バランスのよい食事をするには

食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群にわけることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事を作ることができます。

保護者のみなさまへ

秋は、勉強にスポーツにと、いろいろなことに取り組むのに格好の季節です。栄養のバランスのよい食事を三食とり、十分な休養・睡眠をしっかりとして、子どもたちが元気に活動できるように応援してください。