



～3月の給食の目標～

「1年間の給食を振り返ってみよう」

春の訪れとともに、1年間の締めくくりの時期を迎えました。成長期のみなさんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける大切な時期です。給食を含め、食事を欠かさず食べられることに感謝しながら、多くのことを学んで生活に生かしていきましょう。1年間の食生活を振り返り、心身ともに健康で新しい学年を迎えましょう。

～給食を通して学んだことを振り返ろう～

バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜のそろった食事をする事ができましたか。

主食・・・ご飯、パン、麺類など炭

水化物が多く、体内でエネルギーになる

主菜・・・魚介、肉、卵、大豆、大豆製品などたんぱく質が多く、骨や筋肉などをつくる

副菜・・・野菜、果物などビタミン・ミネラルが多く、体の調子を整える



朝ごはん

早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べましたか。

朝ごはんの効果

- ・体のリズムを整える
- ・体温をあげる
(活動する力が出る)
- ・脳のエネルギー源となる
(集中力・記憶力が高まる)



食事のマナー

○感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができましたか。

○良い姿勢で食事をする事ができましたか。

○食器を丁寧に扱う事ができましたか。

○楽しい雰囲気でする事ができましたか。



地産地消と日本型食生活

○地元の産物を地元で消費することのよさがわかりましたか。

○一汁三菜の日本型食生活は、健康に良いことがわかりましたか。

○日本では多くの伝統的な保存食が発達し、和食の基礎となることがわかりましたか。



健康な体は1日にして成らず

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われています。

「1食1食バランスの良い食事」を大切にしていきましょう。

腸	皮ふ	血液	骨
(腸管の上皮細胞)		(赤血球)	
数日	約22日	100～120日	約5ヵ月

* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。

副菜となるおもな料理



主食となる食べ物



主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べよう!



主菜となるおもな食べ物



骨量のピークは20歳と言われています。成長期の今、牛乳や乳製品をしっかり摂って、カルシウム貯筋をしましょう!!

卒業生の皆さんへ

「食べることは生きること」です。

食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食で学んだことを活かし、これからも健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

