

給食だより



令和5年3月号
珠洲市立三崎中学校

1年の食生活をふりかえろう

今年度もあと1か月になりました。この1年間の食生活はどうだったでしょうか？好き嫌いせず、適当な時間に食事を摂ることができましたか？1年間を振り返ってみましょう！

スタート!

 朝食は毎日食べている	<p>→ いいえ</p>	 テレビを見ながら食事をすることが多い	<p>→ はい</p>	 間食や夜食はインスタントラーメンやスナック菓子
<p>↓ はい</p>	<p>↙ いいえ</p>	<p>↓ いいえ</p>	<p>↘ いいえ</p>	<p>↓ はい</p>
 きれいな食べ物はほとんどない	<p>→ はい</p>	 よくかんで食べている	<p>← いいえ</p>	 調味料はたっぷりかけて食べるのが好き
<p>↓ はい</p>	<p>↙ はい</p>	<p>↓ いいえ</p>	<p>← いいえ</p>	<p>↓ はい</p>
 決まった時間に食事をしている	<p>→ いいえ</p>	 やわらかい食べ物を好んで食べる	<p>→ はい</p>	 遅い時間に夜食をとることが週3日以上ある
<p>↓ はい</p>	<p>↘ いいえ</p>	<p>↓ いいえ</p>	<p>→ はい</p>	<p>↓ はい</p>
<p>A この調子で続けよう</p> <p>健康的な食習慣が身についているようです。1日3回の食事リズムを守って、この食生活を続けましょう。</p>		<p>B もう少し食生活を見直そう</p> <p>気になる食習慣がいくつかあり、食生活が乱れているようです。問題点はどこか考えて、できることから直していきましょう。</p>		<p>C 食生活を改善しよう</p> <p>食事時間が不規則だったり、栄養の偏りがあると肥満や病気を招くことも…。まずは、規則正しい食事のリズムを心がけましょう。</p>

3年生のみなさん 卒業おめでとうございます

中学校での給食はいかがだったでしょうか？食は元気の源です。健康で楽しい高校生活を送るために、これからも朝ごはんをしっかりと食べてバランスの良い食生活を心掛けましょう。また、高校からはお弁当生活が始まります。早起きをして自分で作るように頑張りましょう！

