



さわやかな季節になりました!

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする反面、疲れも出てきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなっていますので、心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、規則正しい生活をぜひ、心がけていきましょう。



健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん!

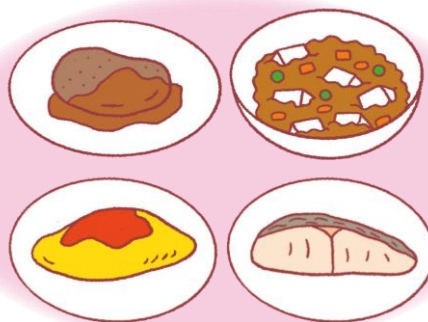
朝ごはんはとても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときは、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんをしっかり食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

朝ごはんを食べる習慣ができていない人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人や時々食べないことがある人は、毎朝、何かを食べる習慣をつけることから始めましょう。

★★★ 朝ごはんも、栄養バランスのよい食事 ★★★

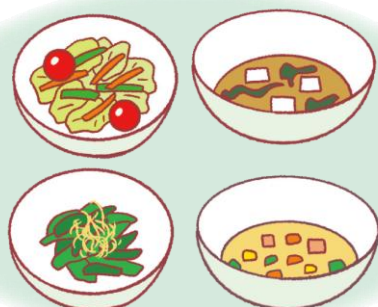
主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

しゅうしょく
主食



しゅうさい
主菜

ふくさい
副菜



5月の給食目標 「マナーを考えて食事をしよう」

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦ししいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを示しています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



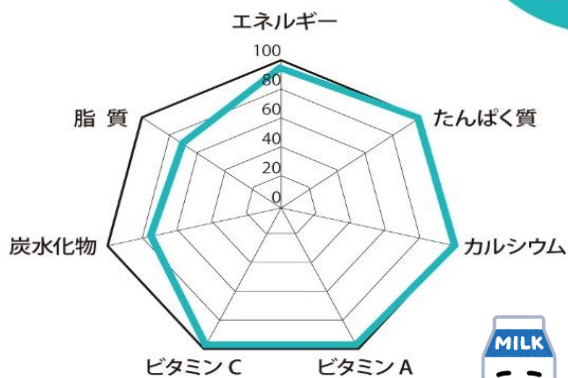
スマホに夢中だと会話をしにくく、食事中は見ないようにします。



給食の牛乳、飲んでいますか？

中学校の3年間は、成長ホルモンや性ホルモンが大量に分泌されるため、背が高くなります。身長が伸びるためには骨が成長し、骨格が大きくならなければいけません。骨の主成分はカルシウムなので、カルシウムを多く含む牛乳、小魚、ほうれん草などの緑黄色野菜や海藻類を積極的にとるようにしましょう。牛乳200ml中にカルシウムは227mg含まれ、干しひじきの2倍、さくらえびの1.4倍になっています。また、牛乳には鉄やビタミンC以外のほとんどの栄養素が含まれるので、栄養バランスも優れています。下の図は、給食メニューの牛乳がある場合とない場合の栄養摂取量のグラフです。

牛乳がある場合の一人当たり平均栄養充足率



ある日の給食メニュー

- 牛乳1本
- ごはん(白米)
- 鮭の柚子みそ焼き
- だご汁
- ひじきの煮物

牛乳がない場合の一人当たり平均栄養充足率

