

三角中学校食育便り

ランチルーム



令和6年3月
宇城市立三角中学校

朝晩肌寒い日もありますが、あちらこちらで春の兆しを感じられるようになりました。早いもので、今年度も終わりを迎えようとしています。1年の締めくくりの月、体調管理に気を付けて、進学・進級に向けて自分の生活習慣を整える時期にしましょう。春休みは、生活のリズムをくずさないように、自分で起きる時間、食べる時間、寝る時間を決めましょう。また、家の手伝いを進んでみましょう。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年をふりかえてみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはどうだったでしょうか？ できたことに☑をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

- 好き嫌いなく何でも食べることができた
- マナーを守って食事をすることができた
- 食べ物に興味を持つことができた
- 食事の準備や後片付けに協力することができた
- よくかんで味わって食べることができた
- 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた
- 食べ物の命、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた
- 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた
- 間食（おやつなど）は、時間と量を決めて食べることができた（食べすぎなかった）



🌸 3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます 🌸

中学3年生のみなさん、日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 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。自分の健康な身体作りのために、栄養バランスを考えて食事をしましょう。卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選んだり調理したりする機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな？」と迷った時は、ぜひ給食を思い出してください。みなさんのこれからの活躍を期待しています。



🌸🌸🌸 「家庭の日」のご協力 ありがとうございます 🌸🌸🌸

毎月の「家庭の日」は、ご協力いただきありがとうございました。ご家庭からの感想を楽しく読ませていただきました。子どもの成長と共に一緒に過ごす時間は少なくなっていくと思います。学校では食育の取組の一環として取り組んでいますが、親子のコミュニケーションの場として、今後も「家庭の日」を活用していただけたらと思います。 次回の家庭の日は3月3日です。

春休みも規則正しい生活をしましょう！

3月は、卒業式や修了式が終わると春休みに入ります。心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が大切です。家での食生活も、次のポイントを参考にして規則正しい生活を心がけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルを多く含んでいます。足りない栄養素を補い、体の調子を整えます。

栄養バランスのとれた食事をしよう

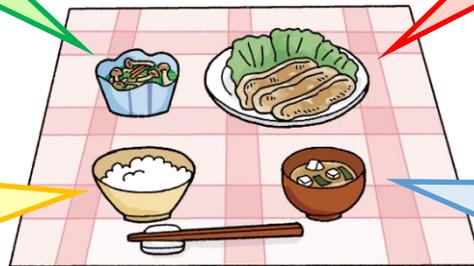
献立を考える時は、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせるといろいろな食品をとることができて、自然と栄養バランスが整います。

主菜

肉・魚介・卵などで、たんぱく質を多く含んでいます。おかずの中心で主に体を作るものになります。

主食

米・パン・めんなどで、炭水化物を多く含んでいます。主にエネルギーのもとになります。



汁物(飲み物)

水分補給のほか、ミネラルやビタミンなど、足りない栄養素を補います。

カルシウムをしっかりとりよう

給食のない休み中は、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになりますので、10代の頃に骨密度を高めておくことが大切です。

牛乳は手軽にとれ、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

カルシウムの多い食品

