

令和３年3月

野々市市中学校給食センター

**3月スクールランチ**

月

木の芽や花の蕾がふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。この1年間、自分の健康を考え好き嫌いなく食事ができましたか？　新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。

１年間の食生活をふりかえってみましょう

将来にわたって健康な生活を送るために、大切なものの１つが食習慣です。

**給食では、１人当たり約230gのごはんが提供されています。活動量によって個人差はありますが、この量が中学生の時期に必要な量です。**

ご飯をしっかり食べていますか?

ご飯には、からだや脳を動かすためのエネルギーのもととなる炭水化物が豊富です。そのほかたんぱく質やビタミン、食物せんいがバランスよく含まれています。

ご飯を極端に減らした「おかず中心の食事」や「糖質ぬき」は、たんぱく質、脂肪のとりすぎにつながります。気を付けましょう!



**野菜を食べる量の目安は両手いっぱいです。手の大きさには個人差がありますが、自分の手の大きさの量が目標です。その内の1/3を緑黄色野菜でとりましょう。**

野菜を十分食べていますか?

野菜には、ビタミンや食物せんいが多く含まれていて、便秘の予防、生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。人参、青菜など、色の濃い野菜も取り入れ毎日食べるようにしましょう。また、煮る、炒めるなどしてかさを減らすと、たくさん食べることができます。

ビタミンを意識してとり、免疫力を高めましょう。





**給食では、小魚や根菜(れんこん、ごぼうなど)、ナッツ、大豆など、噛みごたえのあるものを積極的に取り入れています。ぜひ、お家でも噛みごたえのあるものを、意識して食べるようにしましょう。**

よく噛んで食べていますか?

よく噛むことは、脳のはたらきをよくします。また、食べすぎを防ぐので肥満の予防にもなります。よく噛んで食べるためには、ゆったりとした楽しい食卓も大切ですね。



食事のときのマナー、身に付きましたか?

おいしく楽しく食事をするために大切なのは、「おいしい食事」と「正しいマナー」です。マナーというと、とても堅苦しいことのように感じますが、一緒に食事をする人にいやな思いをさせない程度の作法を身につけておきましょう。

将来、年の離れた人や違う国の人など、様々な人たちと一緒に食事をする機会があります。基本的なマナーを身につけておくと、とても役立ちますよ！！

よく噛んで食べていますか?

よく噛むことは、脳のはたらきをよくします。

また、食べすぎを防ぐので肥満の予防にも

なります。よく噛んで食べるためには、

ゆったりとした楽しい食卓も大切ですね。

**お箸、茶碗の持ち方、食器の並べ方、正しい姿勢など、基本的なマナーは、ぜひ身につけたいですね。**

よく噛んで食べていますか?

よく噛むことは、脳のはたらきをよくします。

また、食べすぎを防ぐので肥満の予防にも

なります。よく噛んで食べるためには、

ゆったりとした楽しい食卓も大切ですね。

よく噛んで食べていますか?

よく噛むことは、脳のはたらきをよくします。

また、食べすぎを防ぐので肥満の予防にも

なります。よく噛んで食べるためには、

ゆったりとした楽しい食卓も大切ですね。

よく噛んで食べていますか?

よく噛むことは、脳のはたらきをよくします。

また、食べすぎを防ぐので肥満の予防にも

なります。よく噛んで食べるためには、

ゆったりとした楽しい食卓も大切ですね。

食事のときのマナー、身に付きましたか?

おいしく楽しく食事をするために大切なのは、「おいしい食事」と「正しいマナー」です。マナーというと、とても堅苦しいことのように感じますが、一緒に食事をする人にいやな思いをさせない程度の作法を身につけておくことはとても大切です。

将来、年の離れた人や違う国の人など、様々な人たちと一緒に食事をする機会があります。基本的なマナーを身につけておくと、とても役立ちますよ！！





　　　　　　　　　　　３年生のみなさんへ

毎日食べる食事は単に体の栄養になるだけではなく、脳の活力を高めたり、気持ちや心を整えたり精神面にもよい影響があります。何より「おいしい」と思って食べている時はどんなに疲れていても自然に笑顔になりますね。中学を卒業とともに給食がなくなり、自分で食事や健康を考えなければならない機会が増えてきます。そんな時、ぜひ給食を思い出してください。（主食・主菜・副菜・汁物が基本の食事の形態です。）

生涯に渡って不足しがちなカルシウムも忘れないでとりましょう。

これからも「食べる」ことを大切に考え、身心ともに健康に過ごしてください。

