



# 3月スクールランチ

令和5年3月  
野々市市中学校給食センター

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年間の食生活を振り返ってみよう

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。

### ★ご飯をしっかり食べていますか？

ご飯は体や脳を動かすためのエネルギーのもとになる炭水化物が豊富です。そのほかにもたんぱく質、ビタミン、食物せんいが含まれています。

給食では、1人当たり約220g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、中学生の時期に必要な量です。



### ★野菜をたくさん食べていますか？

野菜にはビタミンや食物せんいが多く含まれています。便秘の予防、生活習慣病の予防に効果があります。にんじん、青菜などの色の濃い野菜（緑黄色野菜）も取り入れ、毎日食べるようにしましょう。煮る、炒めるなどの調理で「かさ」を減らすと、たくさん食べることができます。ビタミンをとって免疫力を高めましょう。

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。そのうち1/3を緑黄色野菜にしましょう。



### ★食事のマナーが身につきましたか？

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、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!!

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？

よく噛むことで脳のはたらきがよくなります。食べすぎを防ぐため、肥満の予防になります。よく噛んで食べるために、ゆったりとした楽しい食卓も大切ですね。

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。



## 3年生のみなさんへ

毎日食べる食事は体の栄養になるだけでなく、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。「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。中学校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いきます。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。)生涯にわた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、心身ともに健康に過ごしてください。

