



3月スクールランチ

令和6年3月
野々市市中学校給食センター

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。春はもうすぐそこまで来ています。今のクラスで食べる給食も残りわずかとなりました。3年生のみなさんは、9年間食べてきた学校給食もあと数回です。給食がみなさんの学校生活の楽しかった思い出のひとつになっていれば嬉しく思います。

1年間の食生活をふりかえってみましょう

その一食が自分をつくる

人は、食べ物からしか栄養をとることができません。体の成長や健康を維持するために何をどれだけ食べるかが重要です。頭で考えて食べることを大切にしましょう。「あなたはあなたの食べたものでできています」

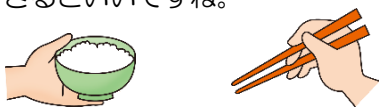
You are what you eat

体のことを考えて食べられるといいですね



マナーを守って食べよう

食器の並べ方や持ち方、はしを正しく使い食事することもマナーの1つです。また、食事での会話など一緒に食事をする人に不快な思いをさせないということも大切です。食事の前の「いただきます」や終わったときの「ごちそうさま」のあいさつが気持ちよくできるといいですね。

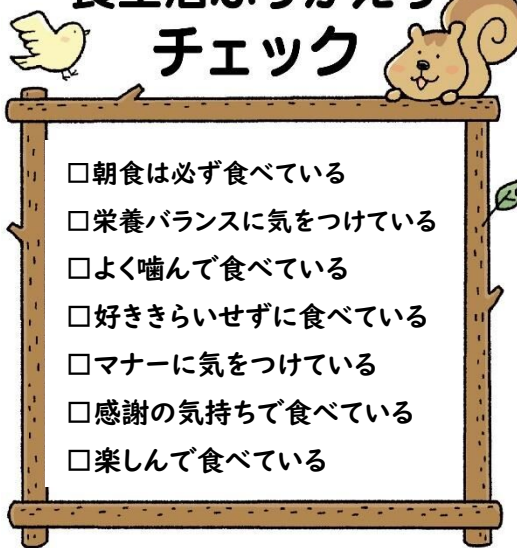


食べることを通して世界を見つめる視野を広げる

食を通して様々なことを学びます。日本の食料自給率や海外からの輸入食品、環境問題、食品ロスなどの問題など食を通して世界の中の日本について考えられるといいですね。



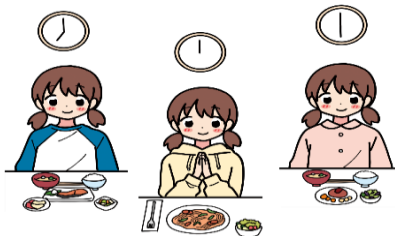
食生活ふりかえり チェック



- 朝食は必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よく噛んで食べている
- 好き嫌いせずに食べている
- マナーに気をつけている
- 感謝の気持ちで食べている
- 楽しんで食べている

1日3食しっかり食べよう

3食を規則正しくとることは生活リズムを作ります。特に朝食は「1日の活力源」です。食べる習慣をつけましょう。脳の栄養のもと炭水化物(ごはん(主食))もしっかりとりましょう。



食を通して感謝の気持ちを もてる人に



食事は、食料を生産してくれる人や配送してくれる人、調理してくれる人など、様々な人の手を通して出来上がっています。何気なく食べている食事ですが、沢山の人がかかわっていることを知り、感謝の気持ちを持つて人になってほしいです。

カルシウムをとろう

中学生は一生の中で一番「カルシウム」を必要としています。骨にカルシウム貯金ができるのは20歳までです。意識してとらないと不足しがちです。ぜひカルシウムの多い食品を食べましょう。牛乳・乳製品・大豆・大豆製品・小魚・海藻・小松菜や切干大根に多く含まれています。



よく噛んで食べよう

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。

