



3月スクールランチ

令和7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、だんだんと春の陽気になってきました。いよいよ今年度最後の月です。この1年間、自分の持っている力を十分に発揮できましたか？皆さんの頑張りを支えるものの1つが毎日の食事です。これからも「食べる事」を大切にしてくださいね。
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けば嬉しく思います。

1年間の食生活をふい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は、食習慣が大きく影響してきます。みなさんは食べる事を大切にしていますか？

毎日、朝ごはんを食べていますか？

1日を元気にすごすための大切な食事です。特に脳は、たくさんのエネルギー(ブドウ糖)を必要としています。脳は睡眠中にも活動しているため、朝にはエネルギー不足の状態です。エネルギー不足のまま登校することのないように、朝ごはんは必ず食べましょう。



しっかり食べるには、早寝、早起きの習慣も大切です。

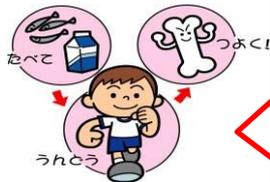
食生活アンケートの結果より約85%の人が毎日朝ごはんを食べていると回答していますが、食事の内容はどうですか？主食だけしか食べていない人や、菓子パンなどで済ませている人もいるのでは？
成長期には、多くの栄養素が必要です。おかずや汁物をプラスしてパワーアップしましょう。



カルシウム貯金していますか？

一日に必要なカルシウム量 12~14歳男性 1000mg 12~14歳女性 800mg

丈夫な骨を作るためには、成長期の今、カルシウムを骨に貯めておくことが大切です。カルシウムの多い食品を意識して食事に取り入れましょう。そしてしっかりと体を動かすことが効果的です。



一生のうちで最も多くのカルシウムを必要とする時期は今！

<カルシウムを多く含む食品>



給食に毎日出る牛乳1本を飲むと227mgのカルシウムがとれます。残さず飲むようにしましょう。

楽しく食べていますか？

楽しく食事をするためには、美味しい食事も大切ですが、家族や友達など誰かと一緒に食べる事も大切な要素です。食事は栄養を取るだけでなく、コミュニケーションを深めるための重要な場でもあります。『正しいマナー』を身につけて楽しく食事をしましょう。

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増えていきます。



基本的なマナーは、楽しく食事をする中で今のうちからぜひ身につけたいですね。

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。

お箸や茶碗の持ち方、食器の並べ方、食べる時の姿勢、会話など…。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！！

