

～成長期の体作りに重要な栄養素や食品について考えよう～

新年度が始まって約 1 ヶ月が経ちましたが、新しい環境での生活には慣れてきましたか？1 年生の皆さんは、給食もこれまでとは違うことが多いと感じている人もいるのではないのでしょうか？

健康な体を維持するためには、何歳になっても栄養バランスのよい食事は欠かせませんが、その中でも特に、成長期にあたる十代は体が大きく成長するため、他のどの年代よりも多くのエネルギーや栄養素が必要となります。学校給食は、そんな成長期の皆さんのために考えられています。

毎日の給食を通じて、食事の大切さや成長に必要な栄養素などについて学んでいきましょう。

【食品の栄養素・食品・働き】



食事のマナーを守って楽しく食べよう♪

食事のマナーはどうして必要なんだろう？

食事のマナーは、食事を共にする仲間がお互いに気持ちよく食事の時間をすごすことができるようにするための約束事です。給食の時間もマナーを守って楽しく過ごしましょう。



感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしよう

毎日の食事は、動物の命、生産者、食事を作る人などに支えられて成り立っているということを忘れずに、感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。



食事中にふさわしい会話を心がけて楽しく食事をしよう

食事中は、悲しい話、怖い話、汚い話、人の悪口などは控え、明るく楽しい話題を心がけましょう。

