

～栄養バランスの良い食事を摂っていますか？～

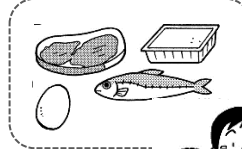
新年度の給食が始まって1ヶ月が過ぎましたが、1年生の皆さんは、小学校の給食との違いを感じていますか？

中学生から高校生にかけての年代は、体の成長が著しい時期であるため、一生で最も多くのエネルギーや栄養素が必要となります。

学校給食では、1日に必要なエネルギーや栄養素の約3分の1を摂ることが出来ますが、それは即ち、3分の1しか摂れないということでもあります。ですから、「給食を残さず食べていれば、それ以外の食事の内容は気にしなくてもいいかな」と思っている人がいたら、それは大きな間違いです。

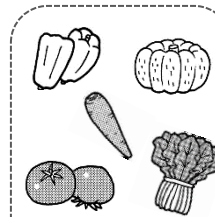
給食はもちろん、朝ご飯や夕飯など、家庭で摂る食事にも気を配ることが大切です。右のイラストを参考にして、毎日の食事内容を振り返り、栄養のバランスについて確認してみましょう。

タンパク質の供給源となる食品
【肉・魚・卵・大豆・大豆製品】



カルシウムの供給源となる食品
【牛乳・乳製品・海藻類・小魚】

【緑黄色野菜】



体を作る

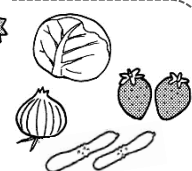
炭水化物の供給源となる食品
【ご飯・パン・麺・芋・砂糖】



体を動かす

ビタミン類の供給源となる食品

【淡色野菜・果物】



体の調子を調える

脂質の供給源となる食品
【バター・油類】



《例えば、こんな食習慣を続けていると…》



炭水化物、脂質、糖分に偏り、ビタミン類、たんぱく質、カルシウム等の供給源となる食品の摂取が極端に少ない食事



糖分や油脂の摂り過ぎは
肥満や生活習慣病の原因に

野菜や果物の不足は、風邪、便秘、肌荒れなどの原因に。



カルシウムの不足は
骨折の原因に

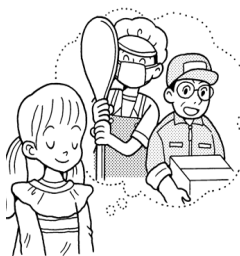
食事のマナー、気にしていますか？

～お互いに気を配り、心地よい食事の時間を過ごしましょう～

準備をする前や食べる前には、丁寧に手を洗しましょう。



食べ物や作ってくれた人達へ感謝の気持で「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。



食べる時は、正しい姿勢を保ちましょう。また、マスクは食べる直前に外し、黙食を心がけましょう。



後片付けまできちんとしましょう。



食事に出歩くのはやめましょう。

