

食育だより

9月

4.9.1
宇都宮市立旭中学校

今月の給食目標

「食べ物と成長
について
考えよう」



9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。生活のリズムをとりもどし、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。

朝食をしっかり食べよう

1日を元気に過ごすためには、エネルギー源となる朝食をしっかり食べることが大切です。朝食を抜くと、栄養をとったり使ったりする体のリズムがくずれ、生活のリズムも乱れます。また、脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足するため、勉強や運動でやる気も出なくなります。成長期のみなさんは、体の基礎をつくる大切な時期にいます。今回は「朝食」について振り返ってみましょう。

このような内容の食事をしましょう！



主食

★エネルギーの素
ご飯、パン、
麺類、シリアル
など



主菜

★体の組織の素
目玉焼き、
焼き魚、ハムス
テーキなど



副菜

★体の調子を整える素
おひたし、野菜サラダ
野菜炒め、果物
など

+



汁物

主食、主菜、副菜
以外に、みそ汁やス
ープなどの汁物、牛
乳などの飲み物を
つけると理想的な食
事になります！

OK!

こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを
食べていない人は

まずは、野菜ジュ
ースやヨーグル
トなど、軽いもの
から口に入れる
ことを始めまし
ょう。



朝はパン(菓子パン)
だけという人は

野菜サラダや
スープ、果物を入
れたヨーグルト
なども食べるよ
うにしましょう。



朝はおにぎりだけ
という人は

みそ汁を具だ
くさんにしまし
ょう。インスタ
ントのみそ汁を飲
む場合でも野菜
をちょっと加え
るだけでバラ
ンスが良くなり
ます。



夜更かしは控え、夜食を食べる場合も軽いもの
にしましょう。起きたときに食欲がわきません。

今年度は「おにぎりの日」「お弁当の日」を実施します！

1. 目的

家庭におけるお弁当（おにぎり）作りを学校と家庭とが連携して実施することで、食事について親子でともに考える機会とし、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育む。

2. 実施予定日

- ・令和4年10月7日（金）…おにぎりの日
※ おかず・牛乳は給食で提供します。
- ・令和4年12月14日（水）…お弁当の日



3. 実施内容

生徒自身がお弁当（おにぎり）作りの計画から材料などの購入、調理までを行い、持参する。