



食育だより

2025年 3月

河内中学校

卒業後も健康な食生活を送りましょう

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。河内中学校3年間の給食はいかがでしたか。家庭科や給食の時間に食の大切さを学びましたね。中学校卒業後は、自分で食事を整える機会が多くなります。コンビニでお昼を買うときや外食するときに、バランスの良い食事の見本として給食を思い出してもらえると嬉しいです。

<p>① 3度の食事は必ず食べましょう。</p> <p>朝食を食べないと集中力が不足して活動に身が入りません。高校生になっても朝食は欠かさず食べましょう。</p> 	<p>② 毎日牛乳を飲みましょう。</p> <p>給食がなくなると牛乳を飲む機会が減ってしまいます。カルシウムを摂取するためにも積極的に牛乳を飲みましょう。</p> 	<p>③ 積極的に野菜を食べましょう。</p> <p>野菜には、体に必要な栄養素がたくさん含まれています。1日 350gの野菜を摂りましょう。</p> 
<p>④ 塩分は控えめにしましょう。</p> <p>1日に7.5g未満にしましょう。給食の献立1食分の塩分量は約2.5gです。</p> <p>1日 7.5g未満</p> 	<p>⑤ 表示を見て選びましょう。</p> <p>商品を選ぶ際は、表示をよく見て安全なものを選びましょう。</p> 	<p>⑥ 食事のあいさつをきちんとしましょう。</p> <p>感謝の気持ちを忘れずに、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。</p> 
<p>⑦ ふさわしい会話を心がけましょう</p> <p>周囲が不快な思いをしないように食事をしましょう。楽しい雰囲気の中での食事は、おいしさが増し消化吸収も良くなります。</p> 	<p>⑧ 正しい姿勢、正しいおはしの使い方食べましょう。</p> <p>食事中は正しい姿勢・正しいおはしの使い方食べましょう。</p> 	<p>⑨ 郷土の味を受け継ぎましょう。</p> <p>地域の食材を積極的に料理に使いましょう。給食では、トマト・かんぴょうにら・もやしなどたくさんの地場産物が登場しました。</p> 



～ 食事の組み合わせに迷ったら「一汁三菜」を意識しましょう ～



主菜となる主な料理

魚・肉・卵・豆・豆製品から材料を選びましょう。



副菜となる主な料理

野菜・いも類・海そう・乳製品などからバランスよく材料を選びましょう。



主食となる主な料理

米飯・麺・パンなどのどれかを選びます。



汁物

- 水分補給になります。
- 具たくさんの汁物は、栄養のバランスが良くなります。

～ お弁当のはなし ～

覚えておきましょう。5つのポイント「お・い・し・そ・う」



- お・・・お弁当の大きさ（お弁当箱の大きさ（ml）＝1食に必要なエネルギー量（kcal）
- い・・・彩り（たくさんの色があると多種の材料が使われ、栄養も偏らなくなります）
- し・・・主食・主菜・副菜（3：1：2の表面積比に組み合わせると栄養バランスの良い1食分になります）
- そ・・・それぞれ違う調理法（調理法が重ならないように組み合わせましょう）
- う・・・動かない（すき間なくきちんと詰めましょう）