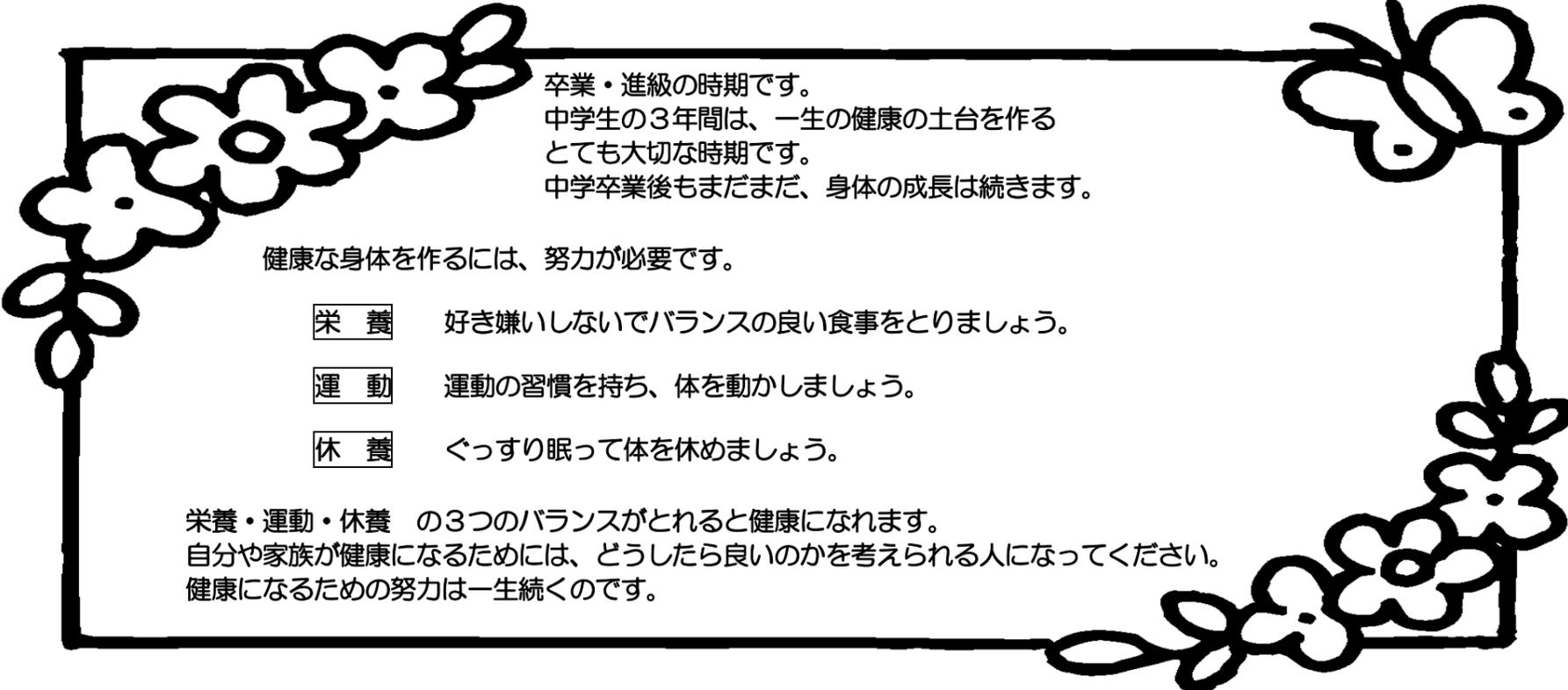


これからも健康な食生活を送ろう！



卒業・進級の時期です。
中学生の3年間は、一生の健康の土台を作る
とても大切な時期です。
中学卒業後もまだまだ、身体の成長は続きます。

健康な身体を作るには、努力が必要です。

- 栄養** 好き嫌いしないでバランスの良い食事をとりましょう。
- 運動** 運動の習慣を持ち、体を動かしましょう。
- 休養** ぐっすり眠って体を休めましょう。

栄養・運動・休養 の3つのバランスがとれると健康になれます。
自分や家族が健康になるためには、どうしたら良いのかを考えられる人になってください。
健康になるための努力は一生続くのです。

○ 食育で小中学校9年間通して学ぶこと (宮っこ食べっこ元気っコプラン)

小中学校で学んだことは身に付いているでしょうか。自分自身を振り返ってみましょう。

- | | | |
|---|---|---|
| <p>1. 規則正しい食習慣を築きます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べます。 <input type="checkbox"/> 3食食べることの大切さを理解します。 | <p>2. バランスの良い食事をします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 好き嫌いをしないで食べます。 <input type="checkbox"/> 栄養バランスを考えて食べます。 | <p>3. 適切な食品を選択できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 日常食べている食品や料理を知っています。 <input type="checkbox"/> 「お弁当の日」では食品の品質や安全性を考えて食材を選びます。 |
| <p>4. 感謝の気持ちを持つことができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を言います。 <input type="checkbox"/> 残さず食べます。 | <p>5. 食事マナーを身に付け楽しく食事をすることができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 正しくおはしを使います。 <input type="checkbox"/> 楽しく食事ができます。 | <p>6. 食文化について理解します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 給食に出る行事食や郷土料理を知っています。 <input type="checkbox"/> 地域でとれる農産物を知っています。 |

○ 学んだことを生かし、これからも健康な食生活を送ろう。

<p>① 3度の食事は必ず食べましょう。 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。</p> 	<p>② 毎日牛乳を飲みましょう。 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。 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。 1日に10g未満にしましょう。</p> 	<p>⑤ 表示を見て選びましょう。 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。 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。 周囲が不快な思いをしないように食事をしましょう。</p> 	<p>⑧ 正しい姿勢、正しいおはしの使い方食べましょう。 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 郷土の味を受け継ごう。 地域の食材を積極的に料理に使いましょう。</p> 



参照：
「小学校入学時と中学校卒業期における指導資料」宇都宮市教育委員会



★ 交流給食を実施しました。 ~いつもおいしい野菜をありがとうございます。~
鬼怒中学校の給食に採れたての野菜を納めてくださる生産者の方5名(平石地区農産物直売所)をお招きして給食委員会主催の交流給食を実施しました。
当日のメニューは、『麦入りごはん 牛乳 とり肉のからあげ ごまあえ みそ汁 いちごアイス』
3年1組が考案した「夢の給食」(テーマ:地産地消)で、大根・ほうれんそう・小松菜は、平石農産物直売所の皆様が納めてくださったものです。