

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。

1. 規則正しい食習慣を築きます。

- ☐ 朝食を毎日食べます。
- ☐ 3食食べることの大切さを理解します。

2. バランスの良い食事をします。

- ☐ 好き嫌いをしないで食べます。
- ☐ 栄養バランスを考えて食べます。

3. 適切な食品を選択できます。

- ☐ 日常食べている食品や料理を知っています。
- ☐ 「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。

4. 感謝の気持ちを持つことができます。

- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」を言います。
- ☐ 残さず食べます。

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。

- ☐ 正しくおはしを使います。
- ☐ 楽しく食事ができます。

6. 食文化について理解します。

- ☐ 給食に出る行事食や郷土料理を知っています。
- ☐ 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。

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。 	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。 	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。 
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。  10g/1日未満!	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。 	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。 
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。 	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。 	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。 



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

★ 給食委員会主催の『夢の給食』を実施しました。 テーマ：「かぜの予防」



2月 2日 3年3組の献立
わかめごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き
レンコンサラダ 雪見大福



2月12日 2年1組の献立
揚げパン 牛乳 ハムステーキ
野菜スープ ヨーグルト



2月22日 1年5組の献立
わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ
ポークポトフ 原宿ドック



バランスのよい
食事でかぜを予
防しましょう！