

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日に男性8g未満、女性7g未満におさえましょう。 うす味を心がけましょう！	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

★ 2月20日 3年生「おたのしみ給食」（バイキング形式の給食）を実施しました。
食事マナーを意識し、他の人の分も考え、自分が食べられる量を考えて選びました。

給食委員と給食当番が協力して、準備も手際よくできました。



いろいろ調理法（揚・煮・蒸・生など）を考えて選ぶと、栄養のバランスもよくなります。

★給食委員会 2月21日
調理員さんへ感謝の手紙を渡しました。



★ 給食委員会『夢の給食』を実施しました。テーマ：「心もからだもあたたまるメニュー」



1月10日 2年3組の献立
麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ
磯辺あえ かぶのシチュー みかん

1月26日 1年2組の献立
ココア揚げパン 牛乳 鶏肉の照り焼き
野菜サラダ コーンシチュー
フルーツポンチ

1月29日 3年2組の献立
麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ
磯辺あえ ミネストローネスープ
レモンタルト

2月18日
『カミカミ献立の日&庄司先生の夢の給食&宇都宮市産いちご』



庄司先生からのメッセージ
「作ってくれた人への感謝を持っておいしく食べましょう」

天丼（いか・かきあげ） 大根おろし
牛乳 おひたし みそ汁 いちご