



希望と期待を胸に、新学期がスタートしました。
中学校の3年間は、心も体も著しく成長する時です。学校給食は、栄養のバランスのとれた食事をみんなと一緒に食べながら、心のふれあいの中で健康を増進し、体の成長をはかろうとするものです。
健康に良い食事のとり方・望ましい食習慣を身に付けて、健全な食生活を実践できるようにしていきましょう！

6つの基礎食品群で 健康な生活を送ろう!!

6つのグループの食品の特徴を知り
食品群に偏りがないうよう、いろいろな
食品をとるようにしましょう。

1 群 筋肉や血液をつくる たんぱく質が豊富 	2 群 骨や歯をつくる カルシウムが豊富 	3 群 皮膚や粘膜を健康に保つ カロテンが豊富
4 群 病原菌への抵抗力を高める ビタミンCが豊富 	5 群 体を動かすエネルギー源の 炭水化物が豊富 	6 群 効率のよいエネルギーになる 脂質が豊富

食

生きていくのに
絶対必要なもの

人間にとって「食べる」ということは、“体を成長させる”“健康を保つ”という重要な働きをします。

また、“人との交わりを深める”“感謝の気持ちを育てる”など、心を豊かにする働きもあります。

「食べる」ことを大切にしましょう。



こんな食生活をしている人はいませんか？

野菜は嫌い!
ほとんど食べないよ



**3群・4群
不足
注意報!**

野菜には、豊富なビタミン・ミネラル・食物せんいが含まれています。調理法を変えるなど工夫して、少しずつでも食べるようにしましょう。

から揚げやコロッケ大好き!
いつもいっぱい食べているよ



**6群
とりすぎ
注意報!**

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満や生活習慣病などを引き起こす恐れがあります。適量を心がけましょう。

給食室の工事に伴うお弁当の期間について (お願い)

5月16日(火)から6月2日(金)まで、給食施設内の温度及び湿度を適切に保つことを目的に、給食施設の空調設備工事を実施します。この期間は、学校給食施設が使用出来なくなることから、給食の提供は停止することとなります。このため、ご家庭から、お弁当の持参をお願いします。詳しくは、後日プリントを配付しますので、そちらをご覧ください。