

給食だより



さいたま市立土屋中学校

23年度も残りわずかとなりました。

一年間のみなさんの体の成長は目に見えて明らかです。そろって体育館に並ぶとなんと大きくなったことか実感します。特に3年生の男子は、成長が著しく3年間の成長を強く感じます。

みなさんは、この一年間でいろいろな経験を重ね、多くのことを学んだと思います。夢の実現には繰り返される日々の過ごししかたが大切です。自分の目標を立て、一日の生活リズムを確立し、それを実践していくことが夢に近づく第一歩です。来年度に向け一日の生活の過ごし方を見直してみましょう。また、自分の力を十分に発揮するには健康な体づくりが必要です。食事の摂り方や内容について考えてみましょう。

☆☆☆☆☆☆夢の実現に向けて☆☆☆☆☆☆

① 規則正しい生活 (早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動・休養)

その日のスタートは朝の目覚めと朝食から始まります。一日、3回の食事を決まった時間にとることで自然に「良い生活リズム」が整ってきます。遅い朝の目覚めは生活のめりはりがなく、一日だらだらしがちです。

② 朝食はしっかり食べよう。

朝食は一日の活動源です。食べる習慣をつけましょう。夜食は控え、朝食の30分前に起きて活動しましょう。朝食は健康のための時間です。頭脳と体の働きを活発にさせる食事を体に与えてください。

③ 健康な体づくりには何が必要か。頭で考えて食べよう。

食事はいろいろな食品を組み合わせる食べましょう。野菜が不足しがちです。野菜を組み合わせましょう。又、給食がなくなると牛乳を飲まなくなる人がふえます。「カルシウム」の貯金ができる成長期の今、牛乳や乳製品を摂ることが将来の骨粗鬆症の予防につながります。牛乳や乳製品の摂取を心がけましょう。

(こつしょうしょう)

♪♪♪ お弁当の「黄金比率」とは… 主食3：主菜1：副菜2 ♪♪♪

給食がなくなるとお弁当の日が多くなります。お弁当箱に詰める割合を**主食3：主菜1：副菜2**にすると自然と栄養のバランスがよくなります。

