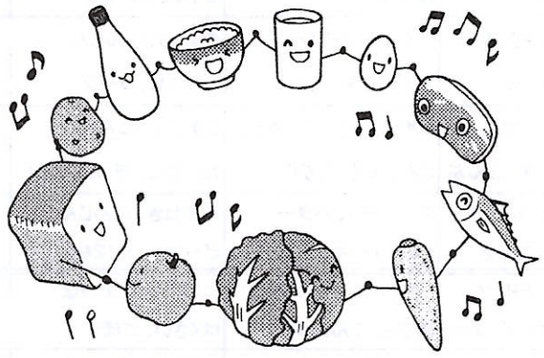
©少年写真新聞社2021

給食だより 3月

市川市立第三中学校

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの１年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

休みの時も栄養バランスを大切に



体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。

休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！

朝ごはんづくりに挑戦！



春休みに家族のために朝ごはんづくりにチャレンジしましょう。献立を考える時は、給食を手本にします。また、前の日の夕ごはんで残ったものを使うと、食品ロスを減らすことができます。朝ごはんづくりのほかにも、買い物や食事の前の準備など、自分でできることを見つけてみましょう。

健康的な毎日を過ごすには

毎日を健康に過ごすには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養が大切です。家の手伝いや、散歩やダンスなども適度な運動になります。早起き、早寝を心がけるようにすると生活リズムもととのい、毎日を健康に過ごすことができます。



保護者のみなさまへ

子どもたちは成長するにつれ、自分の食べるものを選んだり調理をしたりする機会が増えていきます。おとなになってからも健康に過ごすには、子どものうちから望ましい食習慣を身につけておくことが大切です。ご家庭でも声かけやアドバイスをお願いいたします。

ご卒業おめでとうございます

ご卒業おめでとうございます。卒業しても授業や給食から学んだことを生かして、健康的な食生活を心がけるようにしてください。新生活でも元気に過ごしてほしいと願っています。

給食をふり返ろうの巻

□食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた
□食事の前に空気の入れかえを行い、人との距離を保って食べることができた
□マナーを守って食べることができた
□感謝の気持ちを持って残さず食べることができた
□給食は栄養のバランスのとれた食事だとわかった
□地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた

いくつできたかな？

クイズ

タンポポの仲間はどれでしょう？



①レタス
②キャベツ
③みずな

答えは①のレタス。

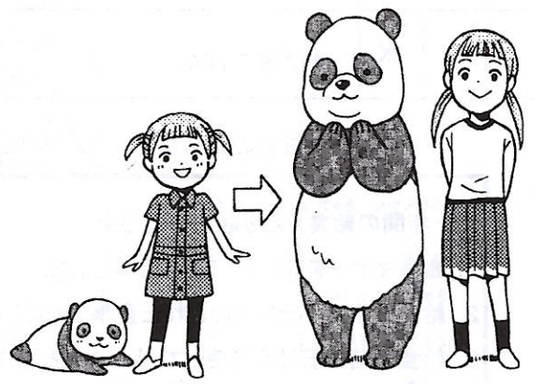
タンポポはキク科の植物で、レタスや春菊やごぼうなども同じキク科の野菜です。タンポポの茎を折ると、切り口から白い液が出ますが、レタスも同じように切り口から白い液が出ます。キャベツとみずなは、なばなやはくさいなどと同じアブラナ科の植物です。

体重が増えるのは成長しているから

子どものうちは体重が増えたからといって、必ずしも太ったわけではありません。太ったというのは体に余分な脂肪がつくことをいいます。

みなさんのような成長期に体重が増えるのは、体が成長して、筋肉や骨などがつくられているからです。体重が増えないと身長も伸びません。

無理なダイエットなどをすると、体に必要なエネルギーや栄養素が不足して、成長が遅れたり止まったりしてしまうこともあります。



参考文献 『新しいほけん3・4』戸田芳雄 ほか33名著 東京書籍刊 『わたしたちの家庭科5・6』鳴海多恵子 石井克枝 堀内かおる ほか著 開隆堂刊 ほか