

# 給食だより 4月

市川市立第三中学校

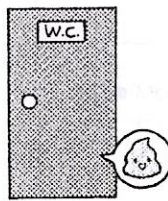
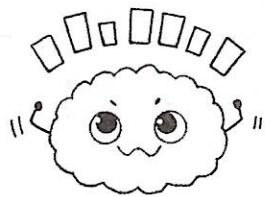
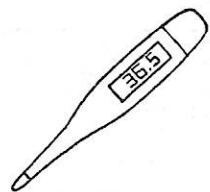
## 毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きが活発になる

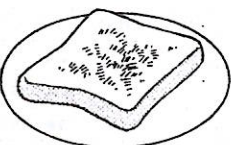
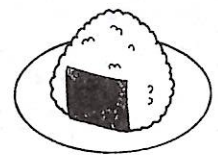
排便しやすくなる



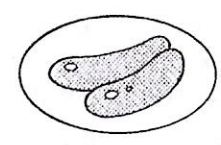
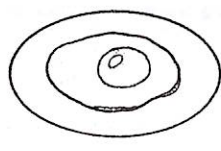
朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

## 無理なく! ステップアップ 朝ごはん

- ステップ1 まずは主食を食べよう
- ステップ2 次に主菜を追加
- ステップ3 次に副菜を追加



朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけよう。



朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。



主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

## 給食当番 身じたくチェック

- 鼻と口はマスクで隠れている
- 清潔な白衣を着ている
- 帽子から髪の毛が出ていない
- 石けんで手を洗った
- 爪は短く切っている



体調が悪い時は先生に伝えましょう!

## 白衣の洗濯のお願い



衛生的に給食の配ぜんができるように、白衣の洗濯や、ボタンがとれそうな時は修繕などをお願いします。

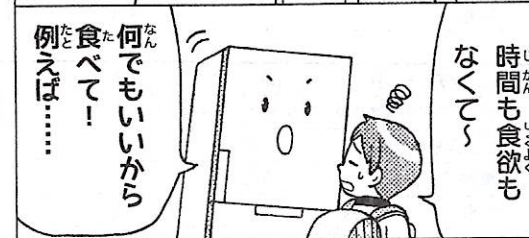
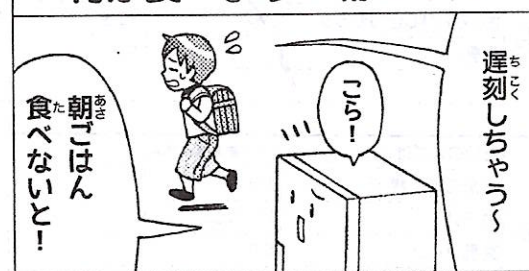
## クイズ メンマの材料は?

- ①きのこ
- ②たけのこ
- ③ごぼう



メンマは、マチクという大型の竹のたけのこの乳酸発酵させたものです。

## 何か食べよう 朝ごはん



## SDGsと食 未利用魚とは?

「未利用魚」は規格外などの理由で、市場にあまり出回らない魚です。工夫するとおいしく食べられるので、給食などでの活用も増えています。未利用魚を食べることは、魚の廃棄削減や漁業と海の豊かさを守る行動になり、SDGsの達成につながります。

