

給食だより 4月

市川市立妙典中学校

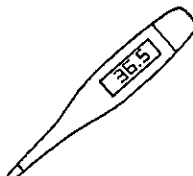
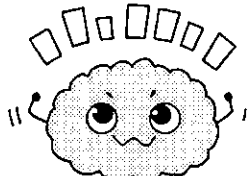
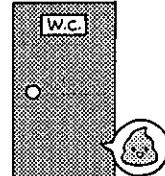
毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

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。

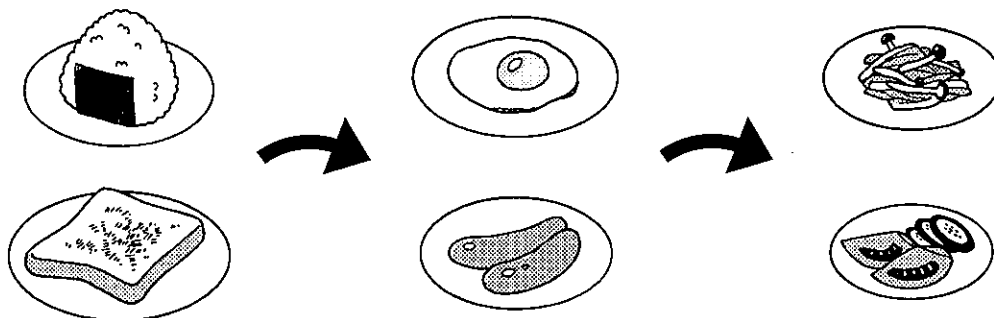
無理なく！ ステップアップ 朝ごはん

- 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



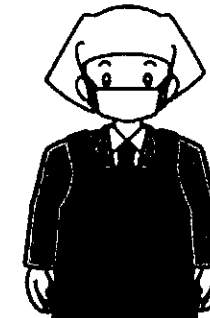
朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけよう。

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。

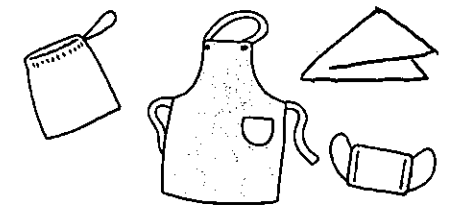
給食当番 身じたくチェック

- ☐ 鼻と口はマスクで隠れている
 ☐ 三角巾から髪の毛が出ていない
 ☐ 清潔なエプロンをしている
 ☐ 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！

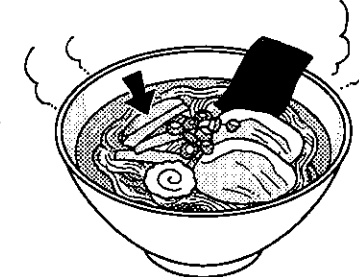
エプロンの洗濯のお願い



衛生的に給食の配ぜんができるように、エプロン等の洗濯、ほつれがあった時の修繕など、ご協力をお願いします。

クイズ メンマの材料は？

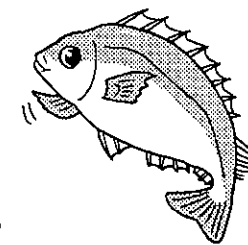
- きのこ
- たけのこ
- ごぼう



メンマは、ブナ科の竹の若葉を乾燥させたものです。
このクイズの答えは、きのこ、たけのこ、ごぼうです。

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。



何か食べよう 朝ごはん

遅刻しちゃったー

朝ごはんを食べないでー

何でもいから食べてー

例えば……

時間も食欲もなくてー

すぐ食べられるもの

きのこの残り

じゃあちやうと食べてみるわー

よかったね

あれ？何か調子がいいかも！