

3月給食だより



令和3年3月
萩野台共同調理場

今年1年間、給食だよりでは、食事と健康についてお知らせしてきました。毎日の生活の中で1つでも取り組めたことがあればいいですね。

1年間の食生活をふりかえってみましょう

毎日、朝ごはんを食べましたか？

1日を元気に過ごすための大切な食事です。特に脳は、たくさんのエネルギーを必要としています。

充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。

しっかりと食べるには、早寝、早起きの習慣も大切です。



ほとんどの人が朝ごはんを食べていると思います。しかし、パンだけ、ご飯だけ、パンと飲み物、ご飯と汁物という人が多いのでは…？成長期には、多くの栄養素が必要です。主食におかずと汁物(飲み物)を加えて、朝ごはんをパワーアップしましょう。

給食を食べている時の姿勢や箸の持ち方が気になります。

お箸、茶碗の持ち方、食器の並べ方、正しい姿勢など、基本的なマナーは、家族で楽しく食事をする中でぜひ身につけたいですね。



食事のときのマナー、身につきましたか？

おいしく楽しく食事をするために大切なのは、「おいしい食事」と「正しいマナー」です。

マナーというと、とても堅苦しいことのように感じますが、一緒に食事をする人にいやな思いをさせない程度の作法を身につけておくことはとても大切です。将来、年の離れた人や違う国の人など、様々な人と一緒に食事をする機会があります。

基本的なマナーを身につけておくと、とても役立ちますよ！！



カルシウム貯金できましたか？

丈夫な骨を作るためには、成長期の今、カルシウムを骨に貯めておくことが大切です。カルシウム貯金は二十歳まで！

カルシウムの多い食品を食べること、そして運動することが効果的です。

今が一生のうちで最も多くのカルシウムを必要とする時期ですよ。



学校給食は、1日に必要なカルシウムの約半分が摂れるように、考えられています。とくに、毎日出る牛乳は大切な供給源となっています。残さず飲むようにしてほしいです。



今年度できなかったことは、来年度にむけて目標をたてましょう。「にがてなものでも一口は食べる」「食事のあいさつは必ずする」「朝ごはんは必ず食べる」など取り組みやすいものから始めてみましょう。