

# 運動と栄養



令和7年 4月 28日  
中島学校給食センター



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

## ①姿勢よく食べる

よい姿勢で食べると見た目に美しいだけでなく、食べ物が体の中に入りていきやすくなり、消化もしやすくなります。ひじをつかずに、食器を持って、背すじをのばして食べましょう。



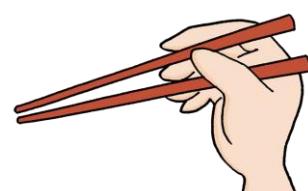
## ②心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」

食事は命をくれた生きものと、食事を作るために働いてくれたたくさんの人たちのおかげでできています。感謝の気持ちが伝わるように、手を合わせて心を込めてあいさつをしましょう。



## ③正しいはしの持ち方で食べる

正しいはしの持ち方で食べられるように、給食でも家でも意識して持ちましょう。上手にはしが持てると、食事もきれいに食べられるようになります。



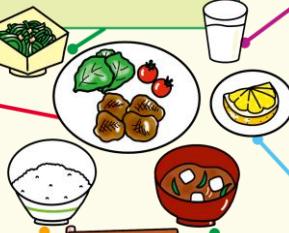
## ④残さず食べて、きれいに後片付け

作ってくださったものを残さず吃べるのも大切なマナーです。苦手な物でも残さず食べられるようにしましょう。片づけるときは、お皿に食べ残しがついていないか確認しましょう。



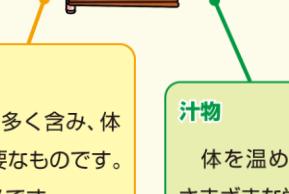
### 副菜

野菜、きのこ、海藻、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物が多く、エネルギー源にもなります。



### 主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。



### 主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。



### 牛乳

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

### くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

### 汁物

体を温め、水分を補給します。具だくさんになると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

なお、近年の気候変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。



## 中島学校給食センター通信 ~グラタン編~

4月は手作りの「マカロニグラタン」を提供しました。具材を炒めたところに、牛乳・米粉、ゆでたマカロニを加えてホワイトソースを作ります。カップを並べて、ホワイトソースを1人分ずつ入れ、チーズをのせます。オーブンでチーズがこんがりするまで焼いたらできあがりです。給食室のオーブンは鉄板が20枚入る大型のものなので、中学校分を1度に焼くことができます。

