

# 給食だより6月

令和4年6月  
津幡南中学校

いよいよ梅雨入り間近。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすいときです。この時期油断しがちな水分補給と、栄養と睡眠をとって元気に過ごしましょう。

## 食べることは 生きること

給食は、中学生が1日に必要とする1/3の栄養が摂れるようにつくられています。好き嫌いせず、必要量を残さず食べることは体づくりに大切です。そして、どんな食べ方をしているかも重要です。

人間の食べ方は大きく4つあるといわれますが、みなさんは、どの食べ方に当てはまりますか？

### 腹で食べる



「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。  
糖質・脂質・塩分の摂りすぎに注意！小腹がすいておやつを食べるので、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。

### 口で食べる

「自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ」という食べ方。  
口当たりのよいものが多くなり、かむ回数も減る。ビタミン・無機質が不足しがちで、栄養バランスが崩れがち。



### 頭で食べる



「好き嫌いせず、主食・主菜・副菜をそろえて、決まった時間に食べる」という食べ方。  
学校で学んだ栄養バランスの大切さを考え、食事と健康の強いつながりを理解し、ふさわしい時間に適切な量を食べる。

### 心で食べる



「いただきます・ごちそうさま・ありがとうの気持ちをもつ」という食べ方。  
食べ物は自然の恵みで、いろんな人に支えられて食卓に並ぶ。食は心を豊かにするので、興味関心が高く、マナーを守ってさわやかに食べる。

頭と心で食べよう！

## 日々の食事の重要性！

好き嫌いをなく食べることは、日常生活や勉強、部活動への取り組みにも影響してきます。

例えば、部活動で自分の苦手なトレーニングを行わず、好きなトレーニングだけやっても「もっと上手になりたい」「試合に勝ちたい」という望みは叶わないでしょう。食べることも同じです！

苦手な  
食べ物を  
食べる努力



苦手な  
勉強やトレーニングに  
取り組む姿勢