



春の足音が聞こえ心はずむ3月。今の学年で過ごすのも残りわずかとなりました。1年を振り返ってみると給食では様々な食材やメニューが登場しました。給食センターには、食べられる量が増えた、苦手なものが食べられるようになったという声が届いています。みなさんが身体も心も成長していることを嬉しく思います。

まいにち しょうせいかつ 食生活について考えよう！

食べることを大切に！



「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入口となります。また、人と人とのつながりやきずなを作ります。毎日楽しく食べられること、そして、食事をとる時間を大切にすること、食べ物を大切に扱うことも忘れないでください。

食卓の向こう側にも 思いを寄せられる人に



毎日の食卓。その向こう側には、食べ物を作る人、捕る人、育てる人、運ぶ人、お客さんのために品物をそろえてお店を切り盛りする人、そして材料を集め、食べる人の健康を考えながら献立を決め、心を込めて料理を作る人たちがいます。

そんな社会の営みによって、普段の食生活が成り立っていることを想像し、感謝する心を忘れないでいてください。

また、食べ物を通して地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会問題にも思いや心を寄せることのできる人であってほしいと思います。

給食は、空腹を満たす食事というだけでなく、栄養バランスのとれた献立の組み合わせや食事のマナー、食べ物の種類や特徴などについて学ぶ「生きた教材」です。

成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えます。

健康な体は、毎日の食事からつくられることを忘れず、給食を通して学んだことや給食献立をこれからの食生活に生かしてくださいね。

はるやす あさ 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう！

朝ごはんの効果



体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す

朝ごはんにおすすめ 「納豆みそ」

■ 材料

納豆 80g(2パック)
赤みそ 大さじ1 砂糖 小さじ2
みりん 小さじ1/2 水 少々

■ 作り方

- ① 小鍋に調味料と少量の水を入れて混ぜ合わせる。
 - ② 納豆を加え、よく混ぜながら弱火で加熱する。
- ☆少し甘めの味付けで、納豆が食べやすいと好評です。



ごはんやパンに含まれる糖質をエネルギーに変える助けをするビタミンB1、B2が多く含まれています。

新しい学年、学校でよいスタートがきれるよう、春休み中もいつもの「早寝」「早起き」「朝ごはん」を心がけて過ごしましょう。