食育だより

「給食目標」
「食事のマナーを身につけよう」
令和３年５月２０日発行
小美玉市立小川南中学校

さわやかな風の吹くとてもすごしやすい季節になりました。新しい環境にも慣れ，今度は疲れがたまりやすくなる時期です。食事を中心に生活リズムを整えて，疲れ知らずの体をつくりましょう。

大切な成長期　食事について考えよう

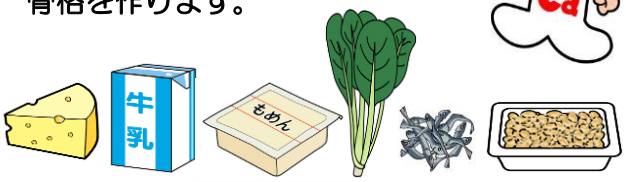
【こんな食事のとり方をしよう】

- 必要な量を食べる　・・・　成長期にダイエットは厳禁！しっかり食べましょう。
- 好き嫌いをしない　・・・　好き嫌いをすると必要な栄養素を摂ることができません。苦手なものでも食べるようにしましょう。
- 夜遅くに食べない　・・・　遅い時間に食べると，余分なエネルギーとして体に蓄積されてしまいます。
- 三食きちんと食べる・・・朝ごはん抜きはNG。三食きちんと食べることで生活リズムも整います。

～中学生の時期に不足しがちな栄養素～

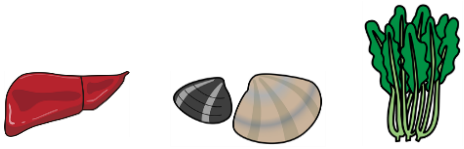
カルシウム（Ca）

骨や歯の成分となり，
骨格を作ります。



鉄（Fe）

血液の成分となり，酸素を体の
すみずみに運ぶ働きがあります。



～もっと知ろう！自分の体～

○　自分の身長と体重は分かりますか？

みなさんは，「身長は何ｃｍですか？」「体重は今何 kg ですか？」と聞かれてすぐ答えられますか？みなさんの体は，毎日食べる食事で，日々大きくなっています。自分の身長や体重を定期的に測り，自分の成長を追っていきましょう。

○　人と比べるのではなく，過去の自分と比べる

クラスの中には背の高い人や低い人，体の大きい人や小さい人がいると思います。ほかの人と比べるのではなく，１ヶ月前の自分と比べて，今の自分の身長や体重がどう変わっているかを知ることが大切です。

体が大きくなる時期は，人それぞれ違います。そのため，常にバランスの良い食事を心がけることが大切です。

おやつは
質が大事！

おやつは・・・食べて大丈夫？

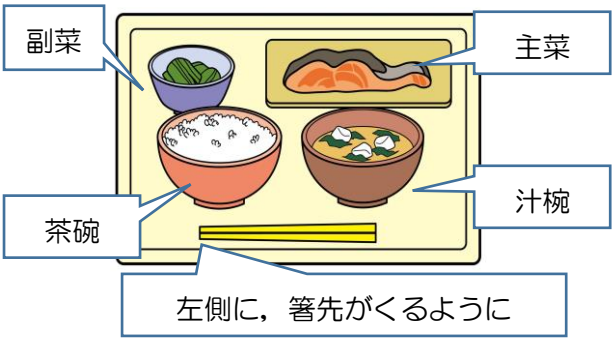
おやつ＝甘いものではありません。朝・昼・夕の三食でとりきれないエネルギーと栄養素を補うためのものです。

エネルギー補給のための糖質と，体づくりに役立つビタミン・ミネラル（無機質）が豊富な食べ物を食べましょう！

食事のマナーを身につけよう！

５月の給食目標は，「食事のマナーを身に付けよう」です。マナーを守って食事をすることで，楽しく食事をすることができます。日本人の大切な文化である食事のマナーを身に付けて，おいしく，そして美しく食事をしましょう。

1　正しく配膳しよう

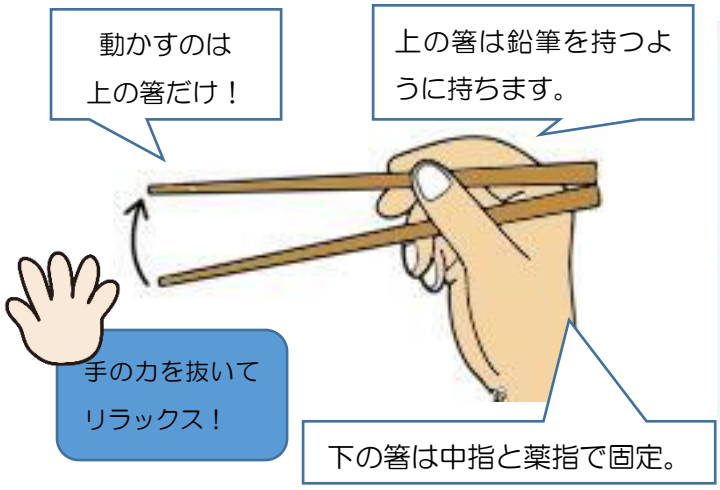


食器の位置は，食べやすさやマナーのことが考えられています。

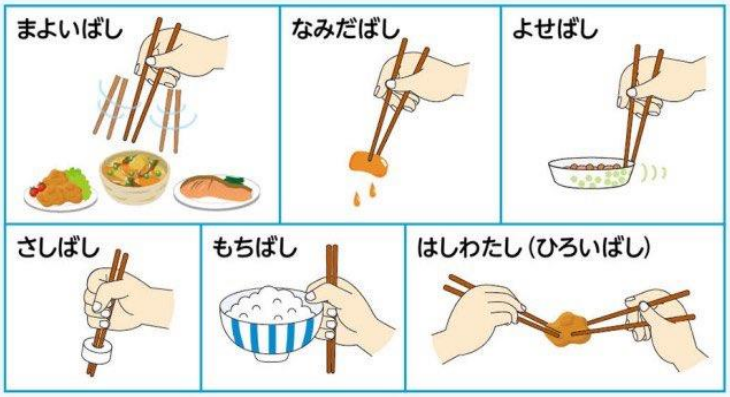
まず，箸の置き方です。箸は箸先が左側に来るように横向きにし，手前に置きます。

ごはん茶碗は左手前，汁椀は右手前に置きます。そして，メインのおかず（主菜）は，食器を持たずに食べられるように右奥に置きます。煮物やおひたしなどのおかず（副菜）は左奥に置きます。

2　箸を上手に使おう



していけない箸の持ち方



「嫌い箸」と呼ばれ，してはいけない箸の持ち方があります。無意識にしてしまわないよう，気をつけましょう。

3　食事のあいさつをしよう

普段，何となく食事のあいさつをしていませんか。「いただきます」と「ごちそうさま」は，様々な意味が込められています。きちんと心を込めてあいさつをしましょう。

「いただきます」・・・「食べ物の命をいただくこと」への感謝の気持ちが込められています。

「ごちそうさま」・・・漢字で「ご馳走様」と書きます。「馳走」とは，走り回ることを意味します。料理を準備するために走り回ってくれてありがとうという感謝の気持ちが込められています。

給食委員会の活動紹介

給食委員会活動が開始されました。残量ゼロを目指して，一生懸命活動してくれています。

① 健康チェック表の確認（給食当番の健康チェックをします）
② 給食チェック（身支度・教室に入る時刻の確認・後片付け・牛乳残量調査等）
③ 配膳台の清掃
④ 白衣の回収
⑤ その他　アンケート，給食新聞の作成

※　６月に給食委員会で給食のアンケートを実施する予定です。ご協力お願いします！