

ほほえみだより

令和8年3月号

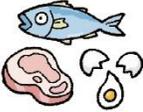
松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (286号)

今年度も残りわずかとなりました。一年間、給食を食べて元気に学校生活を過ごせましたか？ 新年度に向けて、毎日の食生活を振り返りましょう。

～ 食べることは生きること ～

「食べること」はわたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	 <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	 <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	 <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	 <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>

エネルギーになる



体をつくる



体の調子をととのえる

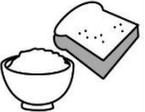


食育の1年間をふりかえってみましょう

① 朝ごはんは毎日食べていますか？
朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり食べましょう。



⑥ おかずだけでなくパンやご飯もきちんと食べましたか？



② 牛乳は残さず飲みましたか？
牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさんあります。からだをつくるたんぱく質も多いため、成長期のみなさんにはとても大切な食品です。



⑦ 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか？



③ 「にんじん」や「ほうれん草」などの色の濃い野菜を残さず食べていますか？



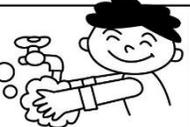
⑧ よくかんで食べていますか？
たくさんかむと、あごがきたえられ、歯並びもよくなります。その上、かむことで脳が刺激され、「頭の働きもよくなります。一口30回かみましょう。」



④ 「キャベツ」などの色の薄い野菜も残さずに食べましたか？



⑨ 食事の前の手洗いは、よくできましたか？



⑤ 魚はしっかり食べましたか？
「サバ」や「イワシ」などの背中の青い魚のあぐらには、「エイコサペンタエン酸」が含まれていて、血液をきれいにしたり、脳の働きを活発にする効果もあります。




⑩ 給食当番の仕事に協力しましたか？



さあ、みなさんの結果はいかがでしたか？
チェックを増やしていき、これからも健康なからだづくりを心がけましょう。



卒業生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。
健康な心と身体は毎日の食事の積み重ねで作られます。給食で学んだことをぜひ、今後の食生活に役立ててください。みなさんのこれからの活躍を応援しています。

