

食育だより 10月

2024/10/1

板倉中学校

例年より長く続いた残暑も落ち着き、一気に季節が秋へと進みました。稲刈りを終えた田んぼも増え、そろそろ板倉を囲む山々も色付くころです。

10月は食品ロス削減月間です。身の回りの「食」にまつわる出来事に関心を持ち、命を支える食について考えてみましょう。

自分の健康は自分で守る！ 日常の食生活をふり返ってみよう

毎日、給食では約3kgの残食があります。これは、全校生徒があと5口多く食べるとなくなるくらいの量です。

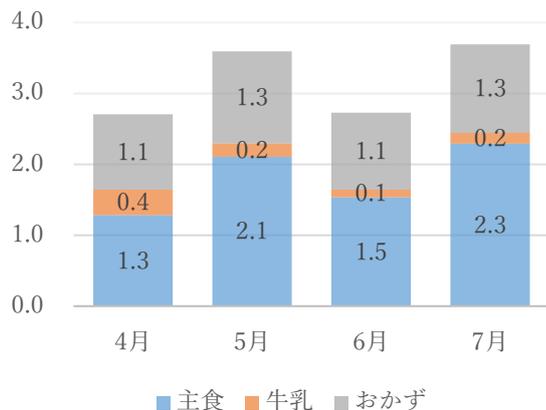
給食当番が上手に盛り分けても、量を減らしたり、苦手なものを残したりと毎日何かが残った食缶が給食室へ返ってきます。

給食は板中生の健康な体作りに適した栄養や食品がとれるように計算して作られています。均等に盛り切った1人分量が食べられるのが理想です。

毎日、板中生の学校生活を支えてくださる給食調理員さんの思いや自分自身の健康保持を心に留めて毎日の給食をいただきます。

1日あたりの平均残食量(kg)

*欠席者分も含む



★食習慣を改善!

生活習慣病の予防にもなるよ!

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意!



おやつやジュースはほどほどに!

- 基本は、1日3食の食事をしっかり食べよう
- 間食には補食となるものを選ぼう (おにぎり 果物 ヨーグルトなど)

朝食めきや夜食など

悪い食習慣はやめよう!



食事の時間は規則正しく!

- 食事の時間を整えて、生活リズム全体を整えよう
- 就寝の2時間前までには、食事を済ませよう

食べられるものの幅を広げておこう!



早食いはせず、よくかんで食べよう!



様々な食品から 様々な栄養素を体に取り入れよう!

- 「主食」「主菜」「副菜」をしっかり食べて、栄養バランスを整えよう
- 味見程度に一口食べて、様々な食べ物の「味」を知っておこう
- よくかんで栄養素の吸収を高めよう

子どものうちから、良い食習慣を身に付けましょう。
毎日の給食を食べながら、食事の量、食品の種類、味付けなどに注目し、中学生の生活に適した食事について学びましょう!



生活習慣病チェックをしてみよう↑