

給食だより 5月

May

令和7年4月30日
上越市立板倉中学校

新年度が始まり1か月が経ちました。学校生活にも慣れてきた反面、たまった疲れが出てくる頃です。窓の外を眺めれば、周りの山々や田畑の緑がまぶしく感じる季節です。自然に触れたり、おいしいものを食べたりして心も体もリフレッシュしましょう。

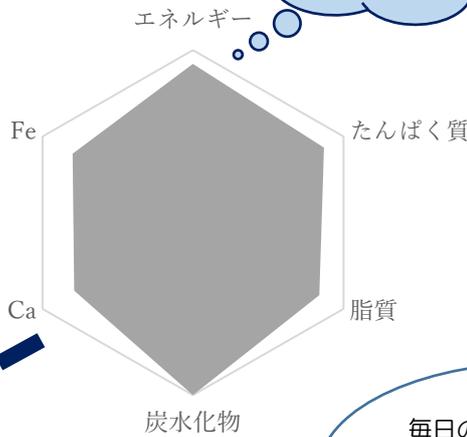
心と体の元気の源は、バランスの良い食事です。自分の食生活を今一度見直す機会にしましょう。

より良い食生活で 心も体も健やかに！

食事の目安量は給食を参考に！



1人分の給食を完食した時の
栄養バランス



☞均等に盛り付けた給食を、全部食べきるとバランスよく栄養がとれます。
(きれいな六角形に近いほどバランスが良い)

ごはんの量が足りないと…

エネルギー

エネルギーが不足する!!



炭水化物

こんな症状は エネルギー不足です

- ▲体が重くて元気が出ない…
- ▲授業に集中できない…
- ▲授業中に眠くなってしまう…
- ▲疲れが回復せず、常に疲れている

毎日の給食で、自分に必要な食事の量を身につけよう！



中学生が食べる目安の量を知ろう

1食分のごはんを食べる
目安量 =
200g~220g

体の中に糖質がゆっくり吸収されるごはんは、活動量が多い中学生にピッタリの主食です。



1食分の野菜を食べる目安量=120g
その1/3は緑黄色野菜を。

生で

茹でると

