

食育だより



令和7年11月27日
上越市立板倉中学校

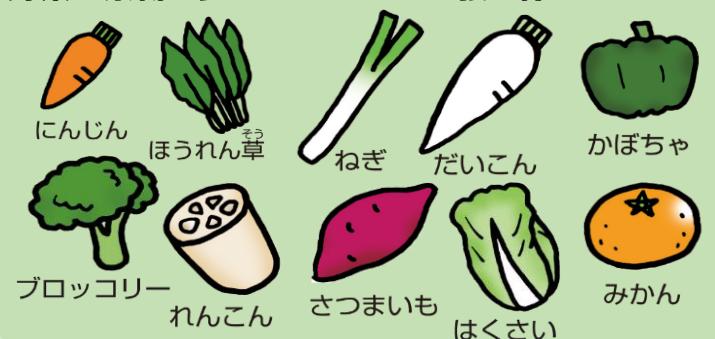
今年もあとひと月となりました。みなさんはこの1年、健康に過ごすことができましたか。新しい年を元気に迎えられるように、残りのひと月も規則正しい食生活を送りましょう。

食事で寒さに負けない体をつくろう

栄養バランスを考えて しっかり食べよう！

① 免疫力アップ！

野菜や果物に含まれるビタミンが強い体をつくります



体が冷えると、免疫力が低下して、
病気にかかりやすくなります。
寒い季節の元気アップポイントは
3つ！

② 体力アップ！

主菜に含まれるたんぱく質が体の回復を高めます



③ 体温アップ！

糖質や脂質が使われて体温が保たれています



*油脂類は、適量をとりましょう。とり過ぎは、生活習慣病の原因となります。

元気な体をつくるには、好きをせずに色々な食品を食べることです。特に、3つの元気アップポイントの食品は意識して食べるよう心がけましょう。

食事の他にも、規則正しい生活や十分な睡眠も大切です。

調理員さんへ「感謝のメッセージ」を伝えました

いじめ見逃しゼロの企画で、給食委員会では「調理員さんへ感謝のメッセージを伝えよう」と考え、全校生徒から調理員さんへの感謝メッセージや給食の感想、好きなメニューなどを書いてもらいました。温かい言葉や気持ちが書かれているメッセージを読むと、心が温かくなりますね。

たくさんのメッセージの中から、いくつか紹介します。

*毎日給食の時間を楽しみにしていて、おいしい給食を食べることができます
本当に幸せです。私の好きな給食は、カレーです。

*時々苦手なものも出ますが、調理員さんのおかげで徐々に食べられるようになりました！ありがとうございます。

*毎日、元気をもらっています。心がこもっているのがよく伝わってきます。

*卒業したら食べられないのが悲しいです。卒業までの間、たくさん給食を食べたいです！

