

食育だより

12月



令和7年11月 27 日
上越市立板倉中学校

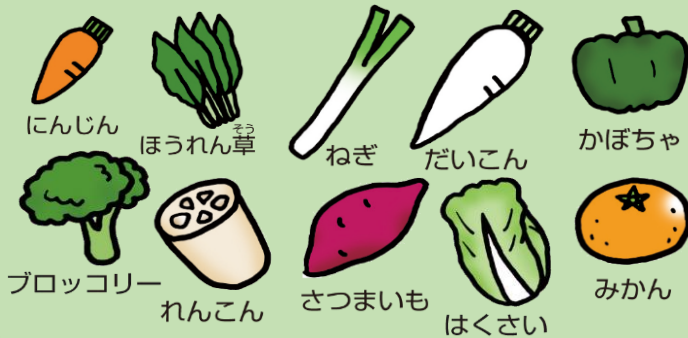
今年もあとひと月となりました。みなさんはこの1年、健康に過ごすことができましたか。新しい年を元気に迎えられるように、残りのひと月も規則正しい食生活を送りましょう。

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れます



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。

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！

元気な体をつくるには、好ききらい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に心がけましょう。
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て
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！

