

食育だより



2025/1/9

板倉中学校

2025 年が始まりました。新たな気持ちで 1 年のスタートを切りましょう。

へびが脱皮で古い皮を脱ぎ捨てて生まれ変わるように、巳年は新しい始まりや変化を意味する年です。自分の生活習慣を振り返って、新たな年が健康に過ごせるように、自分自身の目標を決めて取り組みましょう。

新たな年 健康に過ごすための生活目標を立てよう

★冬休みの生活習慣 チェック! OX

まずは自分の生活を
振り返ろう!

早寝早起き

食事

その他

- 7 時間以上睡眠が確保できた
- 23 時まで就寝できた
- 決まった時間に起きて朝日を浴びた

- 1 日 3 食決まった時間に食べた
- 主食・主菜・副菜をしっかり食べた
- よくかんで食べた

- 意識して体を動かした
- メディアの約束を守れた
- 1 日の予定を立てて行動した

質の良い睡眠は、体や心の成長を助ける **成長ホルモン** の分泌を高めます。 **心身の疲労回復や健康な体づくり** には十分な睡眠が必要不可欠です。

睡眠中には記憶が整理され、**記憶の定着** に役立ちます。

決まった時間に 3 食の食事をするだけで、1 日の生活リズムが整います。 **何を食べるか? どのくらい食べるか?** が自分の体の健康や成長を左右します。成長期に不足しがちな **エネルギー(主食)**、体の修復・成長の材料になる **たんぱく質(主菜)**、栄養が体の中で働くのを助ける **ビタミン・ミネラル(副菜)** をバランスよく食べましょう。

食べる量は、**給食を参考**にしましょう。

かむ刺激、運動の刺激は栄養の消化吸収を高めます。

自分の生活を見つめ直し、健康に 2025 年を過ごすための望ましい生活習慣について、自分自身で考えてみましょう。目標を意識して生活することが大切です。

誘惑に負けそうになったら、家族や友だちに自分の生活目標を宣言して、一緒に取り組むのも良いですね!

★給食の感想をお待ちしています!



QR コードを読み込んで、アンケートフォームに答えましょう
記入内容は、たより等でも紹介します

3 学期も「楽しみな給食の時間」
になるような給食をお届けします!

【アンケートに答えてくれた生徒の感想】

- いつも美味しい給食を作っていただきありがとうございます! 移動教室などで、廊下の窓から、給食室で食材を切っている調理員さんや、食材を積んだトラックなど、給食の裏側が少し見えるのでいつも楽しみです!!
- タレがサイコーに美味くてご飯に合っていた。
- 『うまっ』で思ってしまった。美味です。