

食育だより

豊中市立第一中学校

令和3(2021)年

4月

この食育だよりは、豊中市立第一中学校ホームページからもご覧いただけます。

ご入学、ご進級おめでとうございます。

うららかな春の陽射しとともに新学年が始まり、本年度も選択制給食が12日(月)スタートしました。利用する場合、「おはし・スプーン」はついていませんので、忘れず持ってきてきましょう。また、忘れた場合、給食室に割りばし(スプーンはありません)があります。が使用したら、後日必ずこの物でもよいので、「割りばし」で返して下さいね。(「持ちつ持たれつ」の相互扶助で成り立っています。)

食べることは生きること

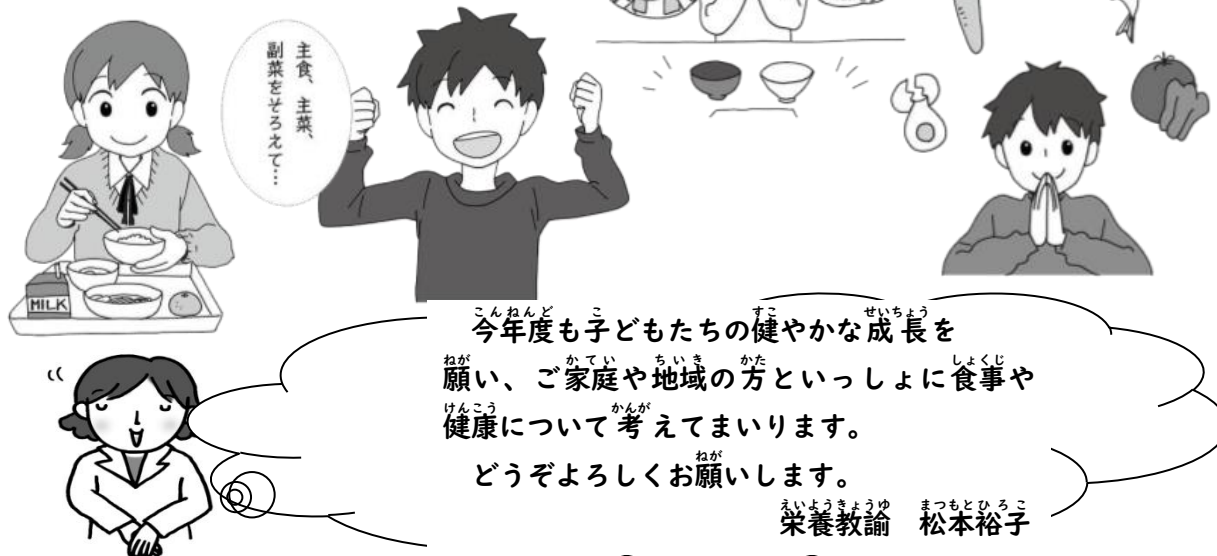


「食べることは「生きる」ために欠くことのできないものです。

勉強したり運動したりできるのも、毎日、食べものから栄養を取り入れているからです。育ちざかりの時期はもちろんですが、大人になってからもずっと健康で、いきいき過ごしていくためには、子どものうちから望ましい食習慣を身につけておくことが大切です。

食育で学ぶこと

- ☆食事の重要性やよろこび、楽しさを知る。
- ☆心身の健康と食の密接なつながりを理解する。
- ☆食品を自分で判断し、選択できる力を育てる。
- ☆食べものを大切に、感謝する心をもつ。
- ☆命に対する思いやりや社会性を身に付ける。
- ☆伝統的な食文化を未来に伝える。



今年度も子どもたちの健やかな成長を
願い、ご家庭や地域の方と一しょに食事や
健康について考えてまいります。
どうぞよろしくお願ひします。
栄養教諭 松本裕子

健康は毎日の食生活と運動から

中高年の病気とされていた生活習慣病が子どもにもみられはじめています。糖分の取りすぎ、あぶらの多い食事、いつでも何かを買って食べられるような環境、不規則な生活、運動不足などが原因と考えられています。日ごろの生活習慣を見直してみましょう。

<p>チョコ(朝)食抜きで、登校して いない?</p>	<p>野サイ(菜)、不足して いない?</p>	<p>甘いものやあぶらもの トリ(とり)すぎていない?</p>
<p>コイ(濃い)味つけのもの ばかり食べていない?</p>	<p>オー(大)食いや早食いをして いない?</p> <p>百獣の王</p>	<p>「モーつかれた〜」って いつもゴロゴロしていない?</p>

※出典・参考資料 鹿児島県健康増進課「かごしま健康イエローカードキャンペーン」

<p>おも からだ つく た もの 主に 体を作る食べ物</p> <p>ごはん インゲン いも バター</p>	<p>足りないよ... 力が出ない やせる 疲れやすくなる</p>
<p>おも ねつ ちから た もの 主に 熱や力のもとになる食べ物</p> <p>さやげん にく たまご</p>	<p>足りないよ... 体が弱くなる 骨や歯が弱くなる 背が伸びにくい</p>
<p>おも からだ ちょうし ととの た もの 主に 体の調子を整える食べ物</p> <p>たまご きのこ くだもの</p>	<p>足りないよ... 便秘になる 病気になる やすい 肌が荒れる</p>