



給食だより 3月号



平成 23 年 3 月 3 日

戸塚第一小学校長 石井 卓之

栄養士 相羽 真秀子

早いもので、あっという間に 3 月になりました。わたしも戸一小に来てもうすぐ 1 年になります。各学年、クラスと一緒に給食を食べて、戸一の子供たちの様子が分かってきました。来年度は、栄養のこと、食事マナーのことについてもっとお話していきたいと思います。

マナーを守って楽しい 給食時間をすごしましたか

みなさんはどんなことに心を配りながら給食を食べて
いましたか？ 今年 1 年をふりかえってみましょう。



家庭での食生活も振り返ってみましょう。

- 1 朝食を食べて登校しましたか。
- 2 規則正しい時間に食事を摂りましたか。
- 3 自分の好きなものばかりでなく、栄養バランスを考えて食事を摂っていましたか。
- 4 簡単なものでも、自分で料理を作りましたか。
- 5 家族と一緒に食事をしましたか。



☆卒業おめでとうございます☆



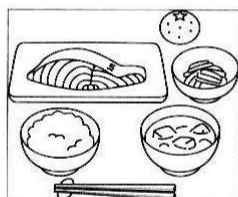
小学校の給食の熱量は高学年で約 730kcal です。中学校に入ると、850kcal とぐんと増え、量も多くなります。中学生になって背が一

気に大きくなる人もたくさんいると思いますが、成長期に必要な栄養素をしっかりとるためにも、給食は中学校でも残さずにしっかり食べてください。好き嫌いがあって、小学校の給食は残してしまっていた人は、春休み中に苦手を克服しておいてください。逆に、お菓子などを食べ過ぎてしまうこともあるかもしれませんが、動かずに食べていると肥満の原因になります。成長期には、食べる量を少なくするのではなく、食べた分はしっかり運動したり、勉強したりして消費しましょう。中学生になったら、自分の食生活には自分で気を付けられるようにしましょう。

＊ 春休み 家庭での食事のポイント ＊

①朝食をしっかりとる

昼食と兼ねることのないよう、朝もしっかりと食べるようにしましょう。



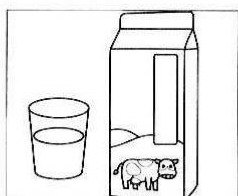
②間食をとりすぎない

好きな時間に好きなだけおやつや甘い飲み物をとることのないように注意しましょう。



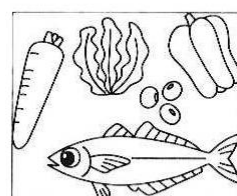
③牛乳を飲むのを忘れずに

家庭でも1日1回は牛乳を飲んで、カルシウムを補いましょう。

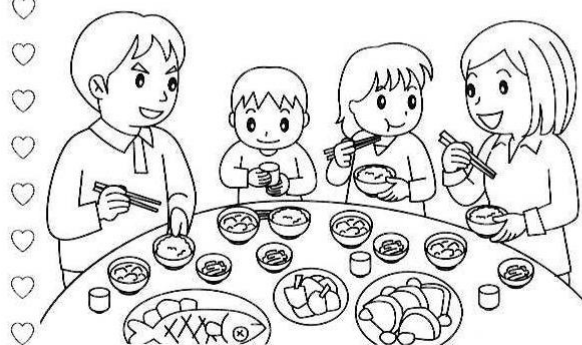


④いろいろな食品をとろう

野菜や魚、豆類、海そう類などもしっかりと、栄養バランスよく食べましょう。



みんなで食べるとおいしい食事



さまざまな理由から1人で食事をとることもありますが、1人で食べているとマナーが悪くなってしまったり、きれいなものを食べなかったりする傾向になりがちです。みんなで食べると食事もおいしく感じられますので、家族で食卓を囲む機会を持ちましょう。