

3月 食育だより



2023年(令和5年)3月6日

毎月19日は食育の日

八尾市立上之島中学校

早いもので今年度も残り一か月となりました。この一年間、食育だよりでいろいろなことをお伝えしてきました。これからの生活に生かしていけるよう一年間をふり返ってみましょう。

食育だよりの

一年間をふり返ろう



朝食をしっかりと食べよう(4月号)

◎ホップ! ステップ! ジャンプ!

牛乳や野菜ジュース、バナナなどの果物から始め、徐々にバランスの良い朝食に近づけていきましょう。



よく噛んで食べよう(6月号)

◎よく噛むことはよく味わうこと

よく噛むことで唾液が分泌され、舌が刺激されます。舌が刺激されることで味を感じるので、よく噛むことはよく味わうことにつながります。よく噛み、味わって、食事を楽しみましょう。



食品ロスについて考えよう(10月号)

◎MOTTAINAI

「必要なものだけを買う」、「期限表示を正しく理解する」ことで食品ロスの削減につながります。

「料理を残さずに食べる」というような毎日の心がけも大切です。

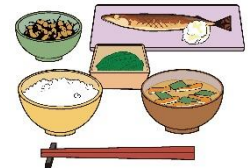


和食について考えよう(11月号)

◎和食の基本は「一汁三菜」!

「ご飯」+「汁」+「3つのおかず」をそろえることで、理想的な栄養バランスの食事をとることができます。

「一汁一菜」や「一汁二菜」のように、始めやすい形から取り組んでいきましょう。



3年生のみなさん



ご卒業
おめでとう
ございます



卒業後は、自分で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えていきます。食事は、自分の体を作るもの、毎日欠かさず関わるものであるからこそ、この先も大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

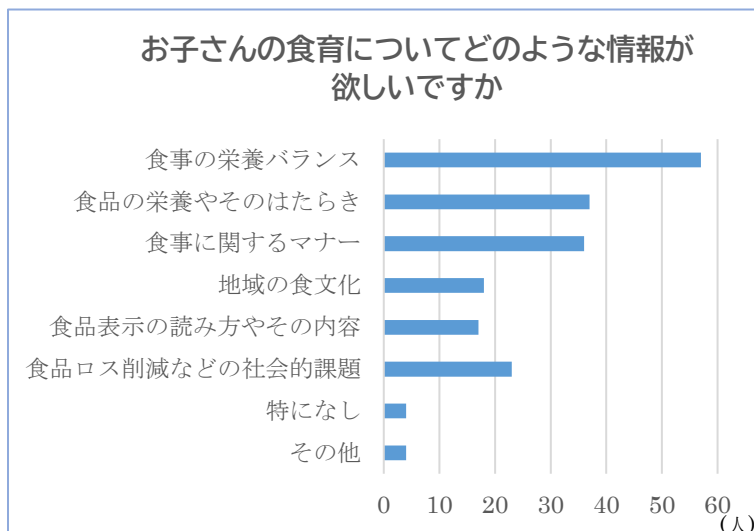
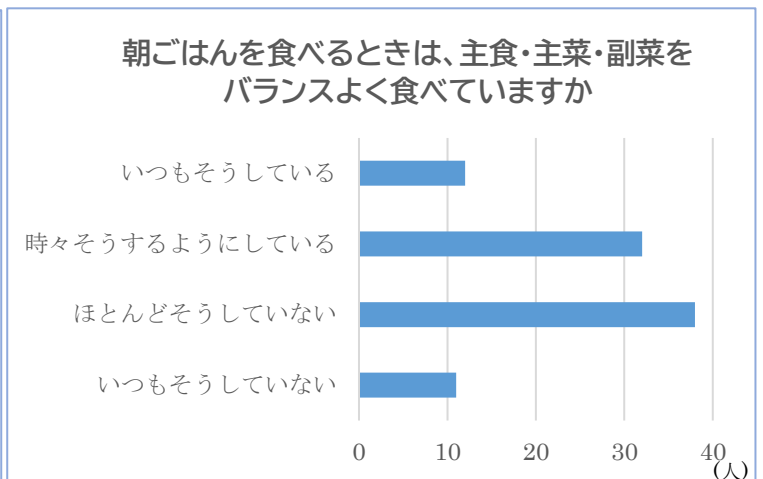
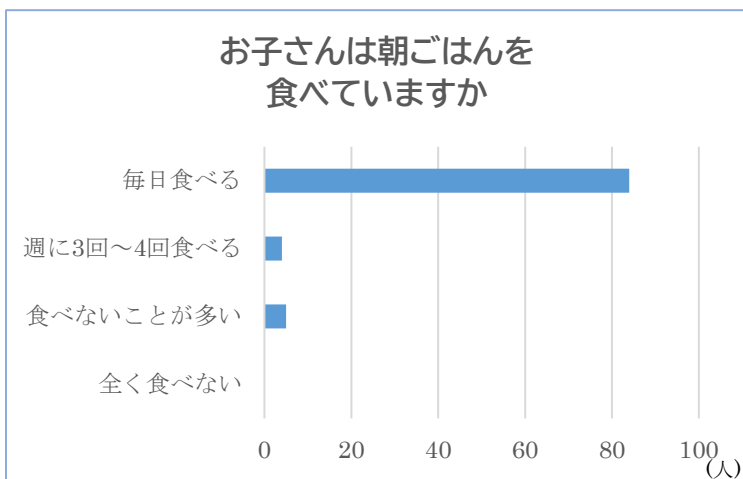
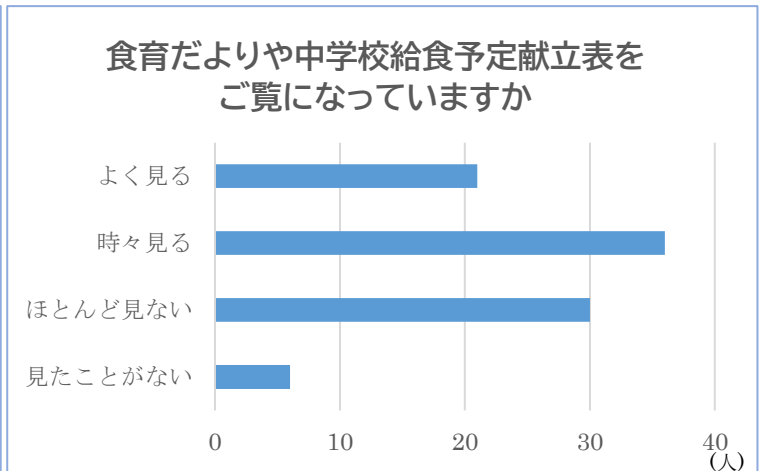
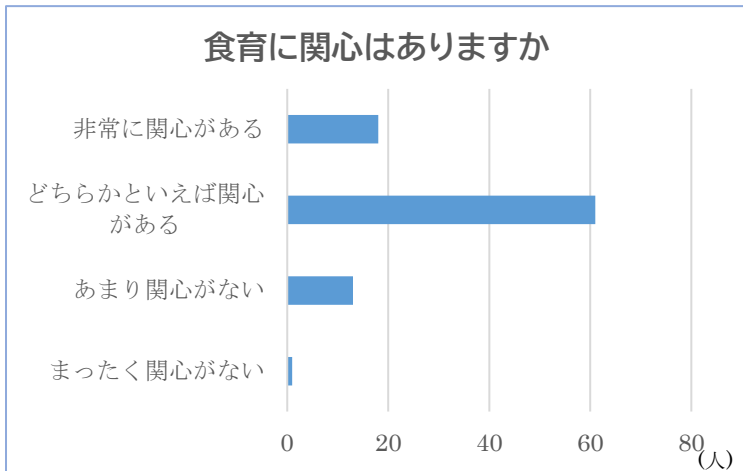
毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえでとても大切です。春休みに入っても早起きをして、毎日朝食をとるようにしましょう。

平素より本校の教育活動のご協力いただき、ありがとうございます。

先日は大変ご多用な中、本校での食育への資料として活用させていただくための「食育に関するアンケート調査」へご協力いただき、ありがとうございました。(93名の回答がありました。)ここにアンケート結果をご報告させていただきます。



忙しい中、朝ごはんの用意をすることはとても大変です。それでも、できるだけバランスのよい朝ごはんをという思いで取り組まれていることがわかります。用意してもらうだけでなく、子どもたち自身でバランスよく食べる工夫を実践できるような取り組みをすることで、バランスのよい朝ごはんを食べる習慣が身につくことにつなげていきたいと思ひます。また、部活動や勉強で忙しい中学生が成長に必要な栄養をとるための工夫や健康を考えた食品の選び方など様々な食に関する情報を発信し、子どもたちの健康をサポートしていきたいと思ひます。

4月の給食より

4月18日(火)入学・進級お祝い献立

- ・ハンバーグ
- ・ポークビーンズ
- ・小松菜とコーンのソテー
- ・お祝いデザート

4月の給食申し込みは3月1日から始まっています。

- ・インターネットでの予約締め切りは4月5日(水)です。
- ・4月の給食開始は4月18日(火)です。