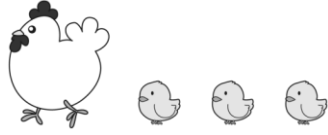




大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

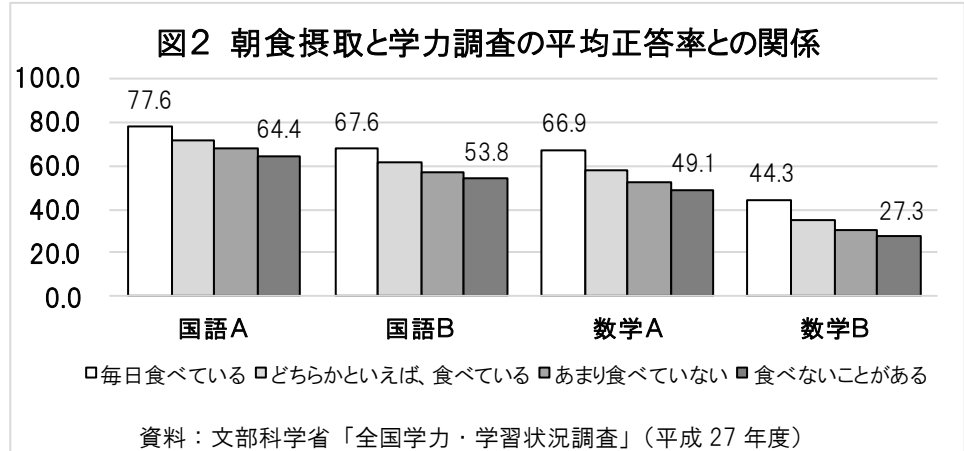
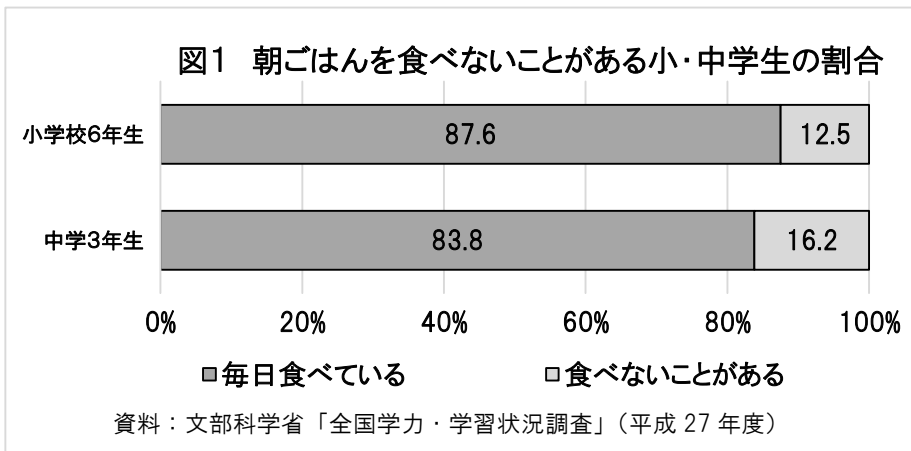
新学期が始まって1か月が経ちましたが、新しいクラスには慣れましたか？クラスで協力して、給食の準備を早くし、給食時間を楽しく過ごせるようにしましょう。また、元気よく学校生活を送れるように、朝ごはんを必ず食べて登校しましょう。



朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは成長期の中学生にとって欠かせないものです。夜寝ている間にもエネルギーを消費しているので、朝は栄養を補う必要があります。文部科学省が行った調査では、毎日食べる中学生は83.8%で、小学校6年生より減っています。また学力調査の平均正答率は毎日食べている人ほど、高くなっています。朝ごはんを食べることで体が目覚め、脳へのエネルギー供給ができ、勉強がよくわかんと考えられています。成長の著しいみなさんにとって大切な朝ごはん。食べてない人はまず食べることから、食べている人は栄養のバランスを考えてみましょう。



朝ごはん、何を食べればいいのか？

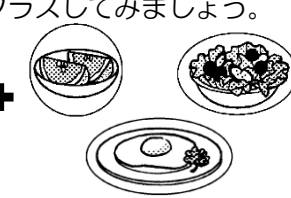
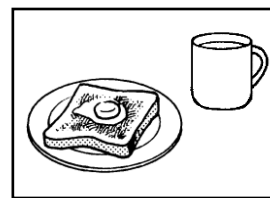
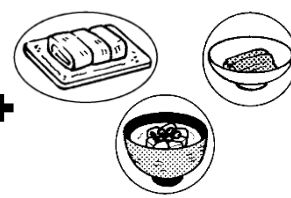
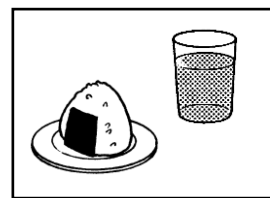
①主食 ごはん、パン、めん類など	②主菜 肉、魚、卵、大豆などのおかず
③副菜 野菜、海藻などのおかず	④汁物 みそ汁、スープなど

脳のエネルギー源になるのは主食だけ！必ず食べましょう。



- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
 - ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
 - ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子を整えます。
 - ④汁物は水分を補給する役割があります。
- ①～③で足りない栄養素を補います。

いつもの朝食にプラス1品



主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。

朝は時間が少ないので、調理時間の少ない卵などやそのまま食べられるもの、前日の夕食の残りなどをうまく活用し、おかずを食べるようにしましょう！



守っていますか、給食のマナー

4月からスタートした新しいクラスの給食時間、給食のマナーは守られていますか？中学校の給食は小学校と方式が違いますが、ルールやマナーは同じです。まずは自分の意識を確認してみましょう。

- あいさつをしっかりとしよう！**
中学校には調理員さんはいませんが配膳員さんへのあいさつや、教室での「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大切にしましょう。
- 好き嫌いせずに食べよう！**
苦手なものを簡単に残していませんか？食事は、食べ物のいのちをいただくのであり、全て大切な栄養です。
- ゴミはきちんと捨てよう！**
ゴミは決められた袋の中に入れましょう。食べた後の容器にゴミを入れると、洗浄の機械が故障するので、絶対にやめましょう。
- 牛乳パックはたたんでコンパクトに！**
一人ひとりの心がけで、学校全体のゴミの量がずいぶん変わります。



栄養教諭が配置されました！

今年度も給食指導や食育の推進のために、2名の栄養教諭が次のように配置されました。
 〈拠点校〉住道中学校—〈巡回校〉南郷・諸福・大東
 〈拠点校〉四条中学校—〈巡回校〉深野・北条・谷川
 給食時間に教室を訪れて、小学校の給食の先生と同じように、みなさんに声をかけたり、食事の様子を見に行きますのでよろしくお願いします。

各校に行きますので
よろしくお願いします。



日本の行事を知ろう！

【端午の節句】

端午というのは、もとは月の端(はじめ)の午(うま)の日という意味で、5月に限ったものではありませんでした。

しかし、午(ご)と五(ご)の音が同じなので、毎月5日を指すようになり、やがて5月5日のことになったとも伝えられます。

端午の節句に男子の健やかな成長を祈願し各種の行事を行う風習があり、現在では、国民の祝日「こどもの日」となっています。



しょうぶ 【菖蒲湯】

菖蒲湯には血行をよくし、身体を温める働きがあるといわれています。また菖蒲はとてもよい香りがします。

この香りが邪気をはらい厄難を除くと、昔の人は信じていました。

