



小学校で有名な
大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

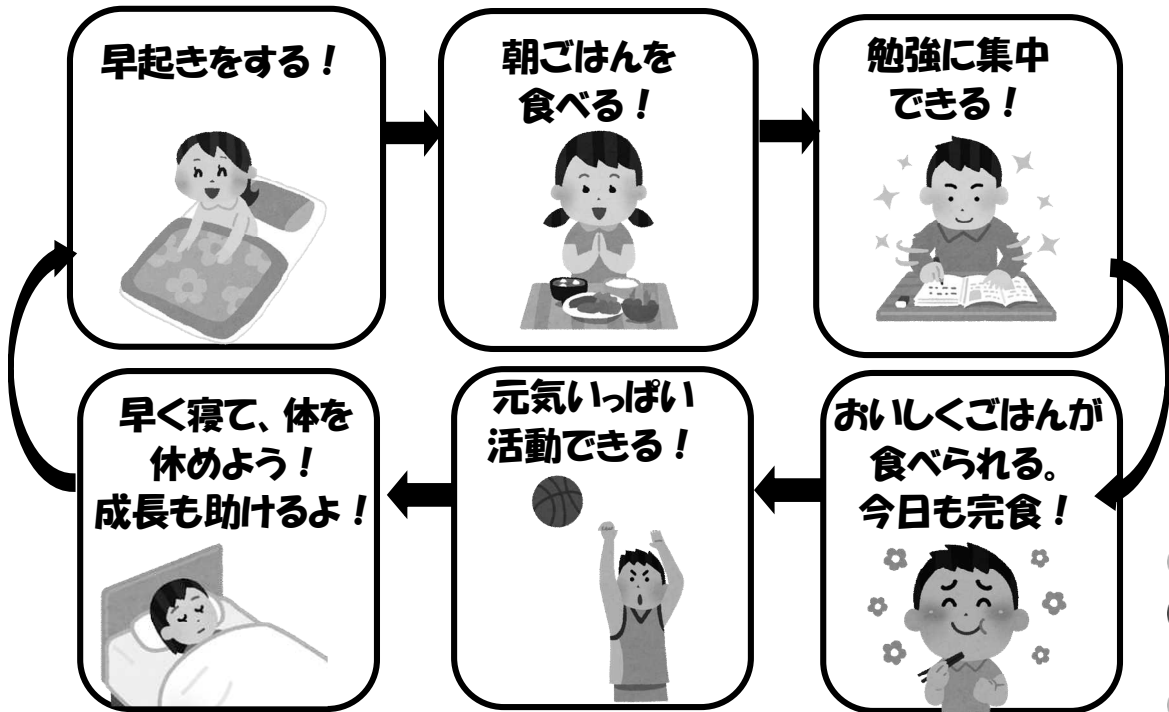
新学期が始まって1か月が経ちましたが、新しいクラスには慣れましたか？クラスで協力して、給食の準備を早くし、給食時間を楽しく過ごせるようにしましょう。また、元気よく学校生活を送れるように、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



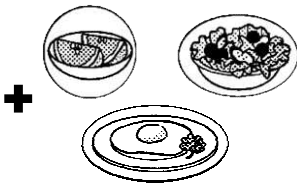
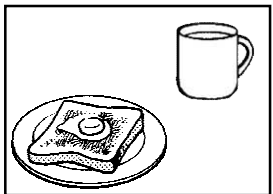
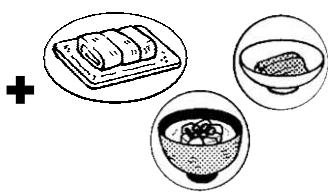
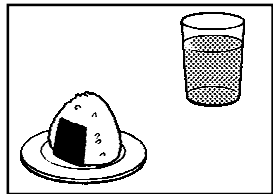
朝ごはんでハッピーサイクル



1日を元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。朝のよい習慣は生活に健康的なリズムをつくるので、楽しく元気に毎日を過ごすことができます。夜ふかしや朝ねぼうが多い人は、早起きや朝ごはんで体のスイッチを入れるようにし、なるべく早く良い生活リズムにしましょう！



～いつもの朝食にプラス1品してみよう！～

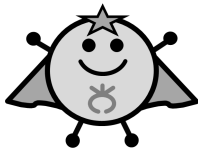


朝は時間が少ないので、調理時間の少ない卵などやそのまま食べられるもの、前日の夕食の残りなどをうまく活用し、おかずを食べるようにしましょう！

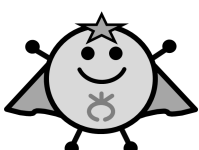
朝ごはんは何を食べればいいのか？

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 
④汁物 みそ汁、スープなど 	③副菜 野菜、海藻などのおかずや果物 

- 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。



学校給食の7つの目標



学校給食は子どもたちが生きる力をつけるための、生涯にわたり健康で充実した生活を送れるように7つの目標が定められています。



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て、学校全体のゴミの量がずいぶん変わります。

