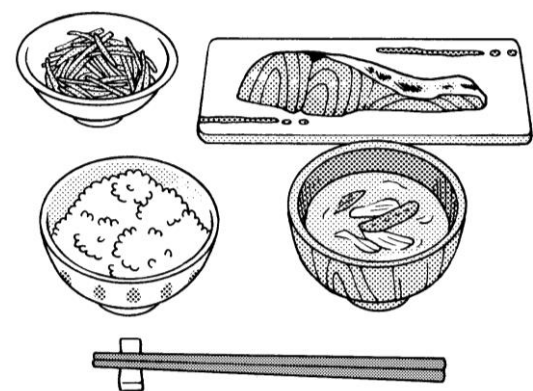


新年度が始まり1か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃だと思います。みなさんは、毎日きちんと朝食を食べていますか？朝食は1日の始まりに大切な食事です。元気に1日を過ごすためには朝食が大切です。朝食を食べることで、生活リズムも整いますので、しっかりと食べて、元気に毎日を送りましょう。

朝ごはんには栄養バランスが大切な理由



朝ごはんの内容によって午前中の脳の働きや集中力、疲労感がどう変化するかを比較した研究によると、おにぎりしか食べなかった時は、暗算作業能率が上がりず、朝ごはんを食べていないのと、ほとんど同じ状態になるという結果が示されていました。つまり、栄養バランスのよい朝ごはんを食べないと、脳が全力を出しきれないということです。ごはんやパンの炭水化物が分解されてできる脳のエネルギー源のブドウ糖を使うには、おかずからもさまざまな栄養素をとることが重要なのです。主食、主菜、副菜などをバランスよく組み合わせることでさまざまな栄養素をとることができるので、組み合わせを意識してみましょう。

～主食、主菜、副菜、汁物・飲み物～

主食	主菜	副菜	汁物・飲み物
ごはん 	目玉焼き 	サラダ 	みそ汁
パン 	納豆 	野菜の煮物 	コンソープ
うどん 	焼き魚 	ひじきの煮物 	牛乳

学校給食の7つの目標

成長期にふさわしい栄養で健康づくり

食事の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ

マナーを守り、助け合って楽しく食べる

自然が育む命の恵みに感謝する

食を通してつながるさまざまな人々への感謝

国や各地域に伝わる優れた食文化の理解

食べ物を通して社会のしくみを学ぶ

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。

いただきます

大切に...

いただきます

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異なりますが、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。

1. あいさつはしっかりしよう！

中学校では配膳員さんが給食を再加熱したりクラスごとに分けたりしてくれています。給食受け渡し時や返却時には、感謝の気持ちを込めて元気にあいさつしましょう。また、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。



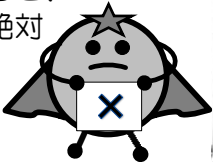
2. 好き嫌いせず食べよう！

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ものであり、全て大切な栄養です。



3. 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。



4. 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。

