

食育だより



令和4年度 7月号

男鹿市立小中学校
南部共同調理場

「早寝早起き朝ごはん」で元気に過ごそう！

梅雨のじめじめとした天気^{つゆ}で体調^{てんき}を崩^{たいちよう}しがちな人も多い^{くず}と思います^{ひと}。健康^{けんこう}に過ごす^すためには、規則^{きそく}正しい^{ただしい}生活^{せいかつ}が大切^{たいせつ}です。

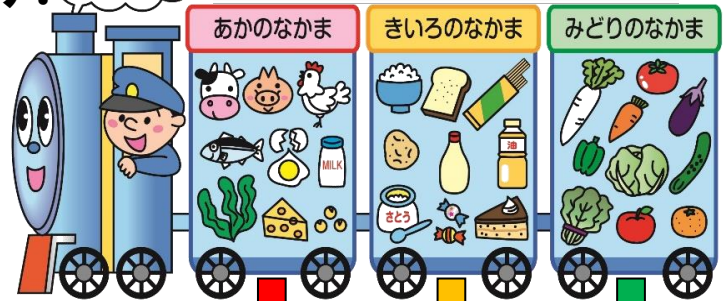
朝ごはん^{あさごはん}は、「手を動かす^{てをうごかす}」「かむ^{かむ}」「飲み込む^{のみにこむ}」といった動作^{どうさ}、そして「見る^{みる}」「においをかぐ^{においをかぐ}」「音を聞く^{おとをきく}」「味わう^{あじわう}」といった五感^{ごかん}の刺激^{しげき}で眠^{ねむ}っていた体^{からだ}を起こ^{おこ}してくれます^お。元気に^{いちにち}1日^{はじ}を始める^{はじめる}ために、今^{いま}よりももう少し^{すこ}意識^{いしき}して、朝ごはん^{あさごはん}を食べて^たみましょう。



なぜ、好き嫌い^{すききら}はいけないの？

これさえ食べれば栄養満点^{えいようまんてん}！という食べ物^{たべもの}がないから^{ないから}です。色々な食べ物^{いろいなたべもの}を組み合わせて^あ食べることで、初めて^{はじめて}栄養のバランス^{えいようのばらんす}が整^{ととの}います。自分の体^{じぶんからだ}のために、好き嫌い^{すききら}せず^{せず}食べ^たましょう。

食事をしっかり食べて体力をつけよう！



かむことや消化^{しょう化}することも、体を丈夫^{たくま}にします。

3つのグループの食べ物^{たべもの}を3食^{さんしょく}きちんと食べ^たましょう。

熱やかになるもの

血や肉をつくるもの

からだの調子をよくするもの

給食^{じふん}には、三つのグループの食べ物^{たべもの}が入^いっています。

からだをつくる

エネルギーのもとになる

からだのちょうしをととのえる



給食の正しい配膳

副菜 (かき揚げ)

主菜 (魚)

牛乳 (MILK)

汁物 (汁)

主食 (ごはん)

はし

自分のお盆^{じぶんおぼん}をチェック！ ~正しい置き方^{ただしいおきかた}かな？~



ごはんは3文字だからひだり(左)とおぼえよう

これを参考に自分の配膳^{きんこうじふんはいぜん}をチェック^{チェック}してみましょう。

正しい配膳^{ただしいはいぜん}は、スムーズに食事^{しょくじ}をするための第一歩^{だいいっぽ}です。