

# 給食だより

令和6年3月

さいたま市立原山中学校

春の訪れとともに、1年間の締めくくりの時期を迎えました。給食だよりでは、毎月給食や食に関する様々な情報をお知らせしてきました。ぜひこの時期に1年間の食生活を振り返り、心身ともに健康で新しい学年を迎えましょう。

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう



### バランスのとれた食事

☆ 主食・主菜・副菜のそろった食事をする事が出来ましたか？

#### 主食

(ごはん・パン・めんなど)

炭水化物(エネルギー源)

+

#### 主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)

たんぱく質(筋肉や血を作る)

+

#### 副菜

(野菜・海藻・きのこ・果物など)

ビタミン・ミネラル(体の調子を整える)

「主食・主菜・副菜」のそろった食事をするると自然と栄養のバランスがよくなります。いろいろな食品をとることを心掛けましょう。

### 朝食

☆ 早寝早起きをし、しっかりと朝ごはんを食べましたか？

＊ 朝ごはんの効果

- ・体のリズムを整える
- ・体温を上げる(やる気と力が出る)
- ・脳のエネルギー補給(集中力・記憶力が高まる)



### 食事のマナー

☆ 感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができましたか？

☆ よい姿勢で食事をする事ができましたか？

☆ 食器を丁寧に扱う事ができましたか？

☆ 楽しい雰囲気ですぐに食事をする事ができましたか？

＊ 食事のマナーを守ることは、心身の健康につながります。

### 間食のとり方

☆ 時間や量、内容を考えて摂る事ができましたか？

☆ 食事の前や、夜の遅い時間は控えましたか？

☆ 砂糖や脂肪の多いものの摂りすぎに注意しましたか？

＊ 間食には、心身をリラックスさせる効果や不足している栄養を補う役割などがあります。

＊ 1日3回の食事に影響のない摂り方を心掛けましょう。

### 健康な体づくりには何が必要か、 考えて食べましょう。

基本的に、自分の健康は自分で守る必要があり、そのためには栄養バランスのとれた食事をする事が大切です。自分で食事管理ができる自立した「カッコいい」人になることを目指しましょう！

### 食のことわざ

#### 「膳部そろって箸をとれ」

食事はすべての料理がそろってから箸をとれということから、物事は準備万端ととのってからはじめよという意味。「膳部」とは、膳にのせる料理で「全部」にかけ合わせたものです。



## 3月3日はひな祭りです

ひな祭りは、「桃の節句」とも呼ばれています。身に付いた汚れ(悪心や病魔)を流すために草やわらで作った人形で体をなでて、それを海や川に流しておはらいをしたことが始まりだと言われています。

京都の下賀茂神社では、毎年3月3日に流し雛が行われています。

### ひな祭りにまつわる食べ物

☆ ひなあられ

主に桃色・緑色・黄色・白の4色で、四季を表していると言われています。

1年の四季を通じて健康に過ごせますようにという願いが込められています。

