

休みの日も栄養バランスを大切に！

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて、健康な体を作りましょう！



<p>主食</p> <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>副菜</p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	---	---

3/5(金)は

お弁当の日です。

今年度最後のお弁当の日です。お子様が喜んで食べられるようなお弁当作りのご協力をよろしくお願いいたします。

できる人はおにぎりやおかずを作って詰めるなど、チャレンジしてみましょう！



お弁当の中身はつつい主菜が多くなりますが、主菜は控えめにして、主食と副菜をしっかりと詰めましょう。



「知力」と「体力」の基本となるものが毎日の正しい食生活です。特に中学生の時期は、一生で最も多くの栄養を必要とします。さらに成長期の食生活は、一生の健康を左右すると言われていいますので、「食べること」を大切に生活してください。そして夢に向かって輝く未来を切り開いてください。



保護者の皆様にはこの一年間のコロナ禍の中、給食にご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。これからも、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

給食室一同

