



1年間をふり返ろう ～ちゃんとできたかな?～

早いもので今年度もあとわずかとなりました。一年間の食生活をふり返り、各自でチェックしてみましょ。できなかったことは来年度、達成できるようにがんばりましょ。

一年間の食生活を振り返ってみよう!



一年間できていたことは○、できなかったことに×をつけましょ。

<p>① 食事前に正しい手洗いをした</p> 	<p>② みんなで協力して準備と片付けができた</p> 	<p>③ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが言えた</p> 
<p>④ 食器の並べ方や箸の持ち方が正しくできた</p> 	<p>⑤ よくかんで食べた</p> 	<p>⑥ 朝食をきちんと食べた</p> 
<p>⑦ 食べものの働きがわかり、残さず食べることができた</p> 	<p>⑧ 行事食など、日本の伝統料理について関心を持ち、楽しむことができた</p> 	<p>⑨ おやつは時間と量を考えて食べた</p> 

【保護者の方へ】給食費は未納のないようお願いします。

こんなに大きくなりました

みなさんは1年間でどれだけ成長しましたか?調査によると、中学3年間で、男子は身長 12.6 cm体重 10.0kg、女子は身長 4.6 cm体重 6.2kg 成長していたそうです。(文部科学省学校保健統計調査平成 24~平成 26 年度より)



体をつくるもとは、バランスのとれた食事と、体をよく動かし、睡眠を十分にとることです。ゲームなどに夢中になり、夜更かしをしないで、規則正しい生活を心がけましょ。

心を込めて食事のあいさつをましょ

私たちは食事を通して、植物や動物の命をいただき、自分の命を守っています。「いただきます」とは食事ができることへの感謝の言葉です。最後まで大切にいたしましょ。

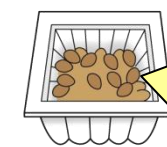
いただきます



●今月の食材 ～納豆～

納豆は、ゆでた大豆に納豆菌を混ぜ、発酵させて作ります。納豆は腸の調子をよくするほか、大豆の栄養に納豆菌が作る栄養がプラスされ、たんぱく質、ビタミンB群、食物繊維が多く含まれています。また、納豆にはカルシウムの吸収を助けるビタミンKという栄養素が多く含まれています。

給食では 19 日の食育の日に、みやこ町勝山の大豆を使った納豆が登場します。



たんぱく質
ビタミンB群
カルシウム
食物繊維
ビタミンK