

9月給食だより

●発行日●平成30年9月4日発行
●発行者●守谷市立学校給食センター
TEL(48)0253/FAX(48)5388

夏休みが終わり、2学期の始まりです。勉強やスポーツ、新しいことに挑戦していくためには健康が大切です。生活のリズムを整えるとともに、偏食をせず、いろいろなものをバランスよく食べるように心がけましょう。

規則正しい生活をしよう～早寝・早起き・朝ごはん～



朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんを食べないままの体は、勉強や運動をするエネルギーが足りない状態です。朝ごはんを食べていない人は、何か一口でも食べるようにしましょう。朝ごはんを食べている人は、朝ごはんの栄養素のバランスをよくしたり、ゆっくり落ち着いて朝ごはんを食べられるように早起きをしたりするなど、よりよい朝ごはんを目指しましょう。



偏食をなくしてバランスのよい食事をしよう

- 偏食とは・・・
- ①好き嫌いなどがあり、食事の内容が偏っていること。
 - ②好きなものばかりを食べ続けること。

バランスのよい食事

副菜

(野菜・きのこ類・海藻類など)



主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)



主食

(ご飯・パン・麺など)



汁物

野菜・きのこ類・海藻類などをたっぷり入れましょう。

野菜がほとんど食べられない、魚がほとんど食べられないという人はいませんか？食べられないものが多い人ほど、栄養素も偏りやすくなります。

偏食をすぐになおすのはむずかしいかもしれませんが、少しずつ食べられるものを増やしていきましょう。どうしても食べられないものがある人は、不足する栄養素をほかの食品で補うようにしましょう。