

9月給食だより

●発行日●令和元年9月2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、学校が始まって一週間たちました。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、健康に過ごすことができるよう、食生活を見直してみましよう。

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の例

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よう。

給食は、小中学生のみなさんに必要な栄養素のバランスを考えた献立になっています。しかし、残してしまうとバランスのよい食事とはいえません。

野菜のおかずはいつも残してしまう、牛乳はいつも残してしまうなど、いつも同じようなものを残している人ほど、栄養素のバランスが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よう。

