

9月

給食だより



令和4年9月

©yoshikawa

吉川市学校給食センター

2学期がスタートしました。みなさんは元気に登校できましたか？今年の夏は特に暑かったので、これから夏の疲れが出てくるかもしれません。コロナに負けない丈夫な体をつくるためにも、家族で生活を見直してみましよう。

すこ やかな 成長は毎日の生活から

成長とは「育って成熟すること」。生涯にわたって健康に過ごすためには、成長が著しい学齢期の日々の生活『食事、運動、休養（睡眠）』がとても大切です。

食事

そろっていますか？ 3つの食品グループ

血や肉をつくるもの		体の調子をよくするもの		熱や力になるもの	
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いちも・砂糖	油脂



運動

適度に運動したり、日常生活の中でこまめに体を動かしましょう。成長期の筋肉や骨、内臓などの順調な発育を促します。

また、心地よい体の疲れは、よい睡眠を誘います。

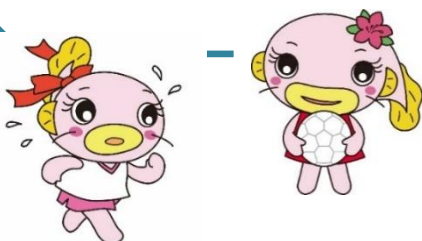


じょうぶな体

休養(睡眠)

睡眠の大切な役割

- ◆心身を休める。
- ◆睡眠時に分泌されるホルモンによって、骨や筋肉をつくったり、免疫力を高める。
- ◆記憶の整理や学んだ知識を定着させる。





健康はすべての人が平等に持つ権利で、生まれた地域や経済状況等によって差がつくことなく保障されるべきものです。

しかし、世界には感染症や栄養不良、予防や治療できる病で命を落とす人が多くいます。

この目標では、世界のすべての人々が生涯にわたり、健康的な生活を続けられることを目指しています。

がっこうきゅうしよく やくわり
学校給食の役割

子どもたちが生涯にわたって健康的な生活を送るために、次のような役割があります。

- 体と心の健全な成長を支える
- 望ましい食習慣や実践力を身につける

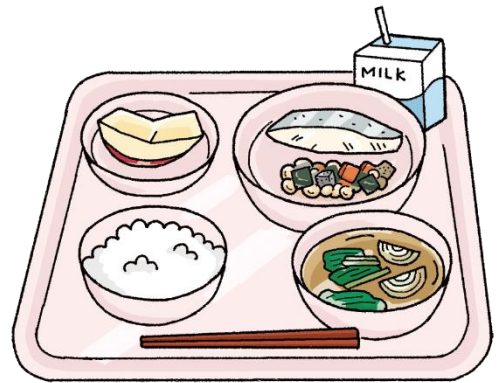


けんこうじゅみょう えんしん
健康寿命の延伸

※健康寿命とは、誰かの助けを借りることなく健康的に日常生活を送れる期間のこと。

がっこうきゅうしよく
学校給食は

い きょうざい
生きた教材です



給食のレシピ紹介

魚が苦手な子にも人気のメニューを紹介します。

「鮭のマヨネーズ焼き」

★材料 (4人分)

鮭	4切れ	} 調味料を合わせておく
マヨネーズ	大さじ2・1/2	
みそ	大さじ1/2	
酢	小さじ1強	

★作り方

- ① 鮭に調味料の半量をからめる。
- ② グリルに並べて焼く。(フライパンやオーブンでもOK)
- ③ 鮭に火が通ったら、残りの調味料をのせ、色付くまで焼く。

