



給食だより

富山市立興南中学校
富山市南学校給食センター
令和4年 3月

朝夕に冷え込む日はまだありますが、少しずつ春の訪れを感じる頃となりました。今年度もあとひと月となり、1年を締めくくる大事な時期です。規則正しい生活で体調管理をしっかりと行い、心身共に健康に新年度を迎えましょう。



1年間の食生活を振り返ろう



しっかり朝ごはんを 食べましたか？

朝ごはんは脳や体にエネルギーを補給し、1日の活力を高めます。



好き嫌いせず 何でも食べましたか？

偏食せず健康維持に大切な栄養素をしっかりと摂取しましょう。



よくかんで 食べましたか？

よくかむことは、虫歯や肥満の予防、味覚の発達、消化促進、脳の活性化に効果があります。



食事のマナーに 気を付けましたか？

正しい姿勢や食器・はしの持ち方、食事のあいさつなどをしっかりと行いましょう。



日常的に「共食」を しましたか？

食事の時間を共有することは心の健康につながります。



食事の前に手洗い・ うがいをしましたか？

手指や喉の粘膜には細菌やウイルスが付着しています。体内に侵入するのを防ぎましょう。



ストレス 感じていませんか？

過度なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼします。ストレス軽減や心の健康維持に効果がある栄養素を積極的に摂取しましょう。



たんぱく質	ビタミンC	ビタミンB1	カルシウム
神経伝達物質の合成を促し、脳の働きを活性化して精神を安定させる。	抗ストレスホルモンである「コルチゾール」の材料となる。	摂取した糖質を効率よくエネルギーに変え、脳の働きを活発にする。	脳神経の興奮を抑える効果がある。

新年度に 向けて

成長期のみなさんは健全な発育のために「正しい食習慣」を身に付けることが大切です。「食べることは生きること」と言われるように、食の大切さをしっかりと理解して、健康的な食生活を心掛けましょう。

