



給食だより

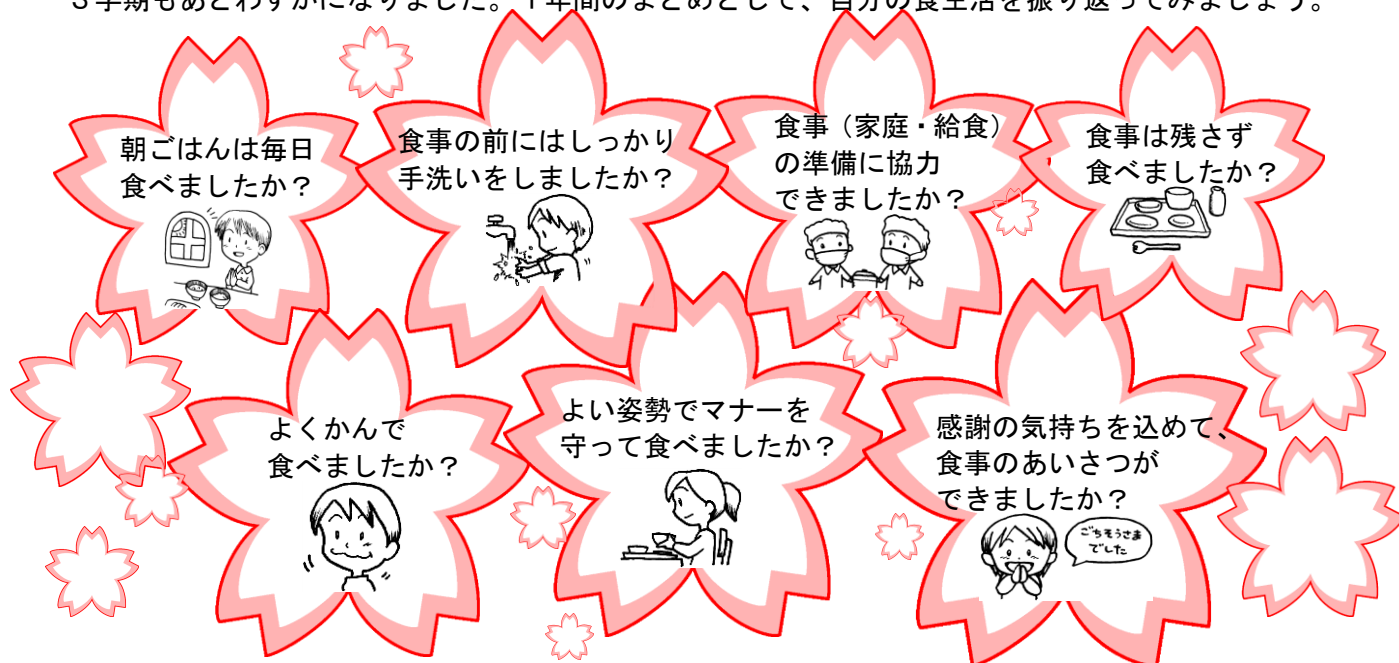
富山市立八尾中学校

春の訪れとともに、学校は一年の締めくくりの月になりました。

この一年間の食生活はどうでしたか？新しい学年を元気に迎えられるよう、今までを振り返り、規則正しい生活を心掛けましょう。

一年間の食生活を振り返ろう！

3学期もあとわずかになりました。1年間のまとめとして、自分の食生活を振り返ってみましょう。



頭で食べる食事を！

食事は、ただ食べればよいのではなく、内容が大切です。一生の健康を考えると、栄養を考えた「頭で食べる食事」がとても重要になります。特に、成長期は食事が体づくりに大きく影響します。心身ともに健康に生活し、成長するために、「頭で食べる」ことを意識しましょう。

腹で食べる



「腹で食べる」とは、どんなものでもよいので、お腹いっぱいになればよいという食べ方です。この食べ方はエネルギーは摂れますが、たんぱく質やビタミン、ミネラル等の大切な栄養素が欠乏しがちになります。

口で食べる



「口で食べる」とは、栄養のこと、健康のこと等を考えず、好きなものだけを食することで、栄養の偏りから病気になることもあります。

頭で食べる



「頭で食べる」とは、栄養の正しい知識の基にバランスよく、おいしく潤いのある食生活することです。

