

給食だより

2012年3月

墨田区立向島中学校

3月になりました。3年生はもうすぐ卒業ですね！1，2年生は1年間のしめくりと新しい学年への準備の時です。

さて、皆さんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか？

1年間、どのように過ごしてきたか振り返り、チェックしてみましょう！



●『1年間の食生活チェック』 ※「はい」の項目にチェック「✓」をして下さい。

<p>1 チェック</p> <p>毎日、朝ごはんを食べましたか</p> 	<p>2 チェック</p> <p>1日3食きちんと食べましたか</p> <p>昼 朝 夜</p> 	<p>3 チェック</p> <p>好き嫌いは減りましたか</p> <p>残さず食べよう</p> 
<p>4 チェック</p> <p>食べ物を購入する時に表示を確認しましたか</p> <p>チェック!</p> 	<p>5 チェック</p> <p>間食は量と時間を決め食べましたか</p> 	<p>6 チェック</p> <p>食事はよくかんで食べましたか</p> 
<p>7 チェック</p> <p>ながら食べをしませんでしたか</p> 	<p>8 チェック</p> <p>食べることに感謝して食べましたか</p> <p>感謝!</p> 	<p>9 チェック</p> <p>食事の前に手洗いをしましたか</p> 
<p>10 チェック</p> <p>食事のマナーを意識して食べることができましたか</p> 	<p>11 チェック</p> <p>食事の準備・片付けがきちんとできましたか</p> 	<p>12 チェック</p> <p>家族や友達と楽しく食べられましたか</p> 

さあ、いくつできましたか？9つ以上はチェック「✓」が欲しいところです。

残念ながらできなかったところは、来年はチェックできるようにがんばりましょう！



健康的な食生活

成長期の皆さんは、今が身体作りに大切な時期です。そのためにバランスの良い食事が大切です。私たちのまわりには、さまざまなグルメや健康に関する情報があふれています。でも、自分の健康は自分で守ることが大切です。数ある情報の中から自分に合った食べ方を考えましょう。

日本では平成17年に厚生労働省と農林水産省の共同により「食事バランスガイド」が作られました。1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いのかを考える際の参考にして下さい！

運動



水・お茶



食事バランスガイドとは？

1日分

5~7

つ(SV)

主食 (ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6

つ(SV)

副菜 (野菜・きのこ
いも・海藻料理)

野菜料理5皿程度

3~5

つ(SV)

主菜 (肉・魚・卵
大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2

つ(SV)

牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

2

つ(SV)

果物

みかんだったら2個程度

菓子・嗜好飲料・薬・適度に

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

※日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージしています。食事のバランスが良いと回転(安定)し、バランスが悪いと倒れてしまいます。

資料提供: 墨田区立中学校栄養士会