

5月 給食だより

岩沼市立岩沼北中学校
令和3年4月28日
文責 栄養士 本田 薫

風薫る5月。新緑が鮮やかな季節になりました。部活動を始めた1年生。新しいクラスで気分も新たな2年生。最上級生となった3年生。5月には中総体も行われます。大会当日もしっかりと体を動かすことができるように、普段からバランスのとれた食事を心がけましょう。

【5月の給食目標】正しい食事マナーを身に付けよう

家でも実践しよう！『食事のマナー』～家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう～

マナーのよい食べ方



マナーの悪い食べ方



マナーのよい食べ方と悪い食べ方を見比べて、どのような印象を受けるでしょうか。

肘をついたり、お茶碗を持たずに背中を丸めて食べたりすると、行儀が悪いだけでなく、食べたものの消化も悪くなってしまいます。

《もうすぐ中総体！スポーツに必要な栄養》

試合前日、当日も“できる限り日常に近い状態で過ごすこと”ができれば、練習でのパフォーマンスが本番でも発揮されます。食生活では、第一に「いつも通り」を実現するように心がけましょう。

食事のルール：普段から「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳・果物」の6つをそろえる

主菜

肉類、魚類、卵類、大豆製品が使われているメインのおかず。体をつくるもとになる良質のたんぱく質を含む。

主食

ごはん、パン、めん類、パスタなどを主材料とする料理のこと。体を動かすエネルギー源。

副菜

野菜やいも類、海藻やきのこ類を取り入れた和え物やサラダなど。ビタミンやミネラル、食物繊維を含みコンディションを整えます。

牛乳・乳製品

カルシウム、たんぱく質が豊富。カルシウムは、骨や歯の主成分となる以外にも、神経の刺激の伝達や筋肉の収縮にも不可欠。

果物

ビタミンCが豊富で疲労回復や鉄の吸収率を上昇。

汁物

みそ汁やスープなど。実たくさんにすることで、主菜や副菜も兼ねた一品に。



4月の給食時間の様子 マスク着用や給食当番の衛生チェック、班体制をとらない方法などコロナ対策を継続しております。

