

給食だより

さいたま市立土呂中学校

令和4年 3月 給食室

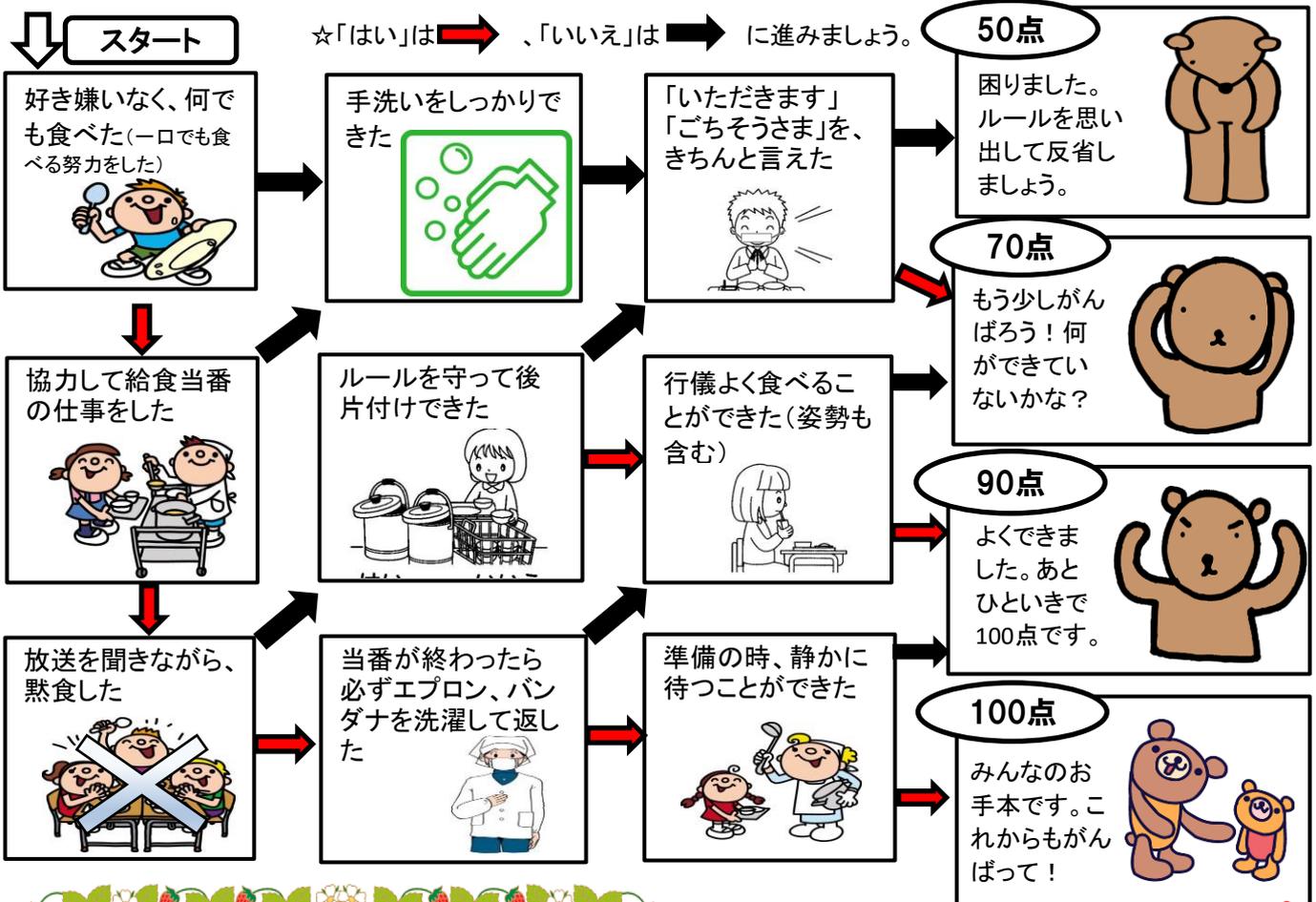


今年度も残すところあとわずかとなりました。給食では好き嫌いなく、マナーを守って食べることができたでしょうか。中学生の時期は体をつくる大切な時期です。また、他の人とも協力し仕事をするための協調性や、ルールを守って集団生活するための社会性をはぐくむ時期でもあります。

給食の準備や配膳、片づけなどをおしてルールを守り、まわりの人に配慮するマナーを身につけることができたでしょうか？また、給食は皆さんの成長に合わせた栄養を考え作られています。偏った食べ方は生活習慣病などをひきおこしてしまいます。

毎日を健康に過ごすためにも、正しい食習慣を身につけましょう。

給食について1年をふりかえってみましょう



自分でバランス弁当をつくらしてみよう！

春休み中のお昼ごはんとして（3年生は今後の新生活に備えて）栄養バランスのとれたお弁当を自分でつくってみましょう。

目安は、お弁当の半分はご飯などの主食。残りを3等分し、1/3は肉や魚、卵などをつかったおかず。2/3を野菜や芋、きのこ、海藻などをつかったおかずにするると栄養バランスがとれます。運動部の方は、これを基本に、果物やひとくちチーズなどをプラスするとさらにGood！！

お弁当黄金バランス 3 : 2 : 1

主食 : 野菜 : 肉・魚・卵

