4月 給食だより

令和７年度
幸手中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期がスタートし、学校給食は10日(木)から始まります。今年も給食の調理員と協力し、栄養バランスの調えた給食でみなさんの成長と健康を支えていきます。よろしくお願いいたします。

給食目標　給食の準備は協力して行動しよう

給食の組み合わせ

主菜・副菜

主菜（肉・魚・卵）は、体をつくるもとになります。副菜（野菜）は、体の調子を整える働きがあります。主食と副菜を、かわるがわる食べると、全部の量が食べられなくても栄養のバランスがくずれにくくなります。

牛乳

牛乳は、成長期の子どもに必要な栄養がたくさん含まれた、欠かせない食品です。**特にカルシウムは、骨や歯を丈夫にします。**飲めない人は、小魚や大豆など、カルシウムの多い食品を意識してとりましょう。

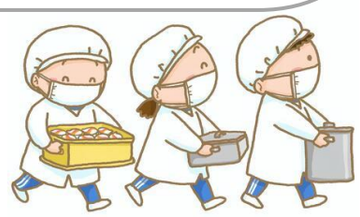
主食（ご飯・パン・めん）

主食は、体を動かすエネルギー源です。熱となって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の栄養源にもなり、授業への集中力も増します。

汁物（みそ汁・スープなど）

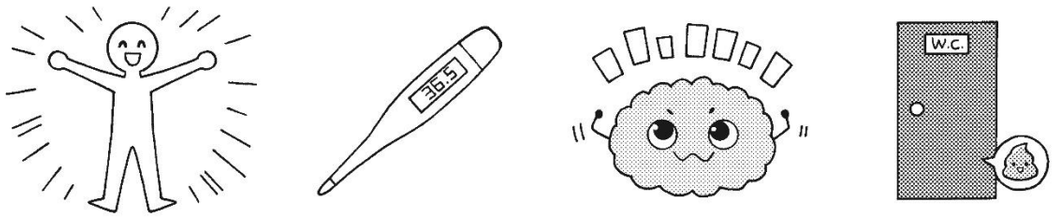
汁物は、豆腐や肉等のたんぱく質と、人参や小松菜等の野菜が入った栄養バランスの良いものです。具をたくさん入れることで汁の量が減り、減塩につながります。

給食は主食＋主菜＋副菜＋汁物＋牛乳の組み合わせで出しています。



毎日食べるとよいことたくさん　朝ごはん

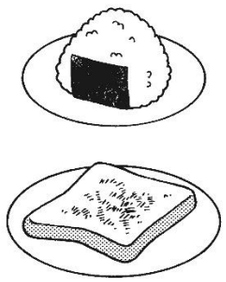
- エネルギーになる
- 体温が上がる
- 脳の働きが活発になる
- 排便しやすくなる



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

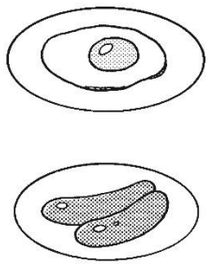
無理なく！ ステップアップ　朝ごはん

ステップ1 まずは 主食を食べよう



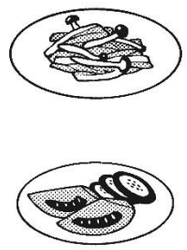
朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

ステップ2 次に 主菜を追加



朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず（主菜）を追加してみましょう。

ステップ3 次に 副菜を追加



主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず（副菜）を加えると、栄養バランスがよくなります。

©少年写真新聞社2025