



# 食育だより

千里みらい夢学園  
吹田市立竹見台中学校  
令和4年10月28日



日が落ちるのもだんだん早くなり、秋の深まりが感じられる季節になりました。1日の気温の変化も大きいので、体調を崩さないように気を付けましょう。また、寒い冬に備えて、秋の味覚を楽しみながら、しっかり食事をとり体力をつけましょう。

食欲の秋!

## 食べるのは何のため?

おなかが減るから  
食べるのが好きだから

それも正解。でも、「食べる」ことは、健康に生きていくために欠かせません。

### 食事の役割

- ★体や頭にエネルギーを補給する
- ★材料を取り入れて体を作る
- ★体の働きを助けたり調子を整える



栄養と量のバランスを考えながら、食欲の秋を楽しみましょう!

★**食券忘れの人が多いです。なくした場合は再発行します。また人気献立では170人以上の生徒が注文しています。狭い配膳室前で、たくさんの方が食券を忘れて待たれると混雑するので、少し時間をずらして来てください。**

★**食券は170円分の金券です。わざと破って小さくしたり、いたずらはせずに、大切に扱ってください。**

★**給食はご飯(パン類)・おかず・牛乳・ドレッシング類は1人1つずつです。ルールを守らない人がいると、給食の数が合わなくなり注文している全員に配れなくなります。間違えた場合は必ず返却しましょう。**

★**昼休み中に給食の容器を返却できない場合は、洗ってから職員室まで持ってきてください。**

## 11月8日はいい歯の日

食事をする時にしっかり噛んで食べていますか?現代の食事は、やわらかいものが多く、あまり噛まなくても、食べることができます。しかし、しっかり噛んで食べることは体によい効果をもたらしますので、よく噛んで食べるようにしましょう。



..だから、しっかりかもう!

給食では新メニューのカレイのから揚げ甘辛だれ、かみかみ豆や、紫芋のごま団子など噛みごたえのある食べ物や歯にいい料理になっています。

健康な歯のためには、たんぱく質やカルシウム、ビタミンA・C・Dなどバランスよくとることが大切です。丈夫な歯をつくるためには、「カルシウム」が欠かせません。牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜などをしっかり食べましょう。



