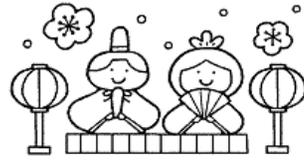


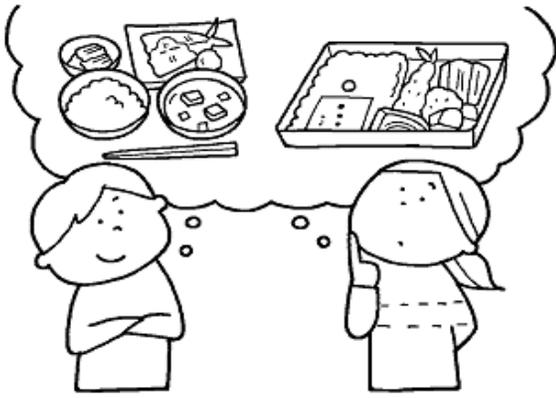
3月 給食だより



令和6年2月29日
西東京市立柳沢中学校

3月の給食目標は「健康によい食事をしよう」です。
体の調子を整えて毎日元気に過ごせるように、食事の栄養バランスに注意してみましょう。

将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう



成長するにつれて、自分で食事を選ぶ機会が増えます。
自分の好きな食べ物を選んだら、「バランスは整っているかな」と、
考えてみる習慣をつけてください。

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本になるように考えられています。
これから自分で食事を用意したり、選んだりするときに、給食を思い出して参考にしてもらえたらうれしいです。

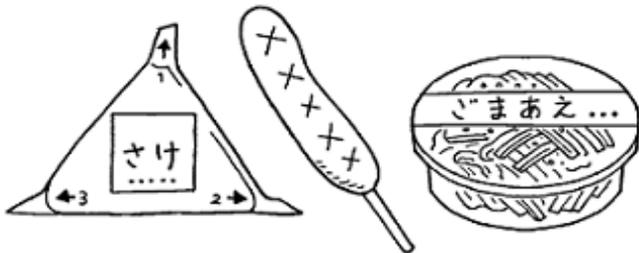
コンビニ食

栄養バランスよく買おう

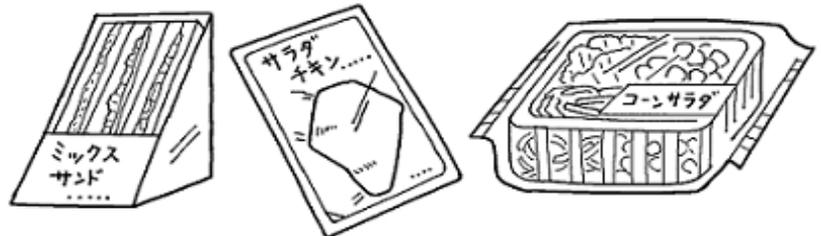
コンビニなどで食事を買う時は、栄養バランスを整えるように考えてみてください。お弁当に野菜の総菜を追加するなど、組み合わせを考えて、できるだけ主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

〈購入例〉

① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)

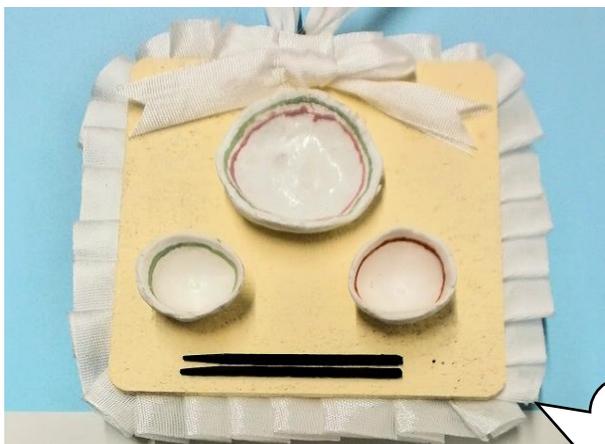


② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



1年間の総まとめ

食生活をふりかえろう



自分へのごほうびメダル

○どんな自分へのメダルですか？

毎日給食を残さず食べている自分へ

- 朝ごはんを毎日食べた。
- 規則正しい時間に食事をした。
- 塩分、脂質、糖分のとりすぎに気をつけた。
- 間食を食べすぎないように時間と量に注意した。
- 好ききらいをしないで食べた。

★全部の項目に☑が付いたらすばらしいですね！

1学年の生徒が美術の授業で制作した【ごほうびメダル】です。
ちょっと苦手な食べ物が給食に出ても、好ききらいせずにごんばって食べたみなさんに贈りたいメダルだなと思いました。