

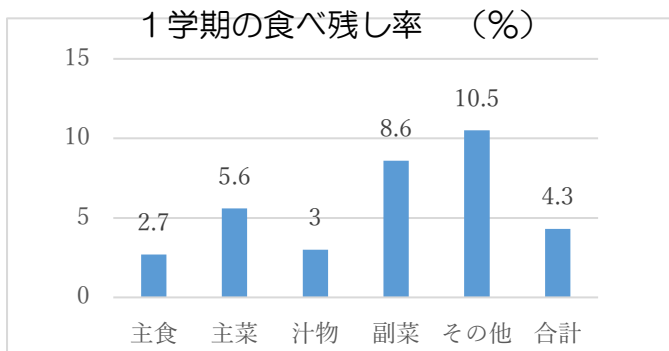
給食だより 10月号

令和3年10月4日
松戸市立古ヶ崎中学校

10月に入りだいぶ過ごしやすいになりました。1日には、中間テストがありました。この後は、3年生は修学旅行、2年生は林間学園、1年生は11月に校外学習が予定されています。この一年半コロナウイルス感染症防止のため、規制の多い日常生活が続いています。少しずつ緩和されていますが、感染症対策は今後もしばらく続きます。好き嫌いなく食べることで抵抗力を高めウイルスに負けない体を作りましょう。

素敵なお古ヶ崎中生になるための4つ軸

こ・・・コロナウイルスに負けない体づくりに努める。ために
「古ヶ崎中生の苦手なものは？」



グラフより

「副菜・その他」の数値が高くなっています。

食べ残しの多かったものは、副菜では、「茎わかめ入り大根サラダ」「ひじき入りサラダ」「サイコロサラダ」、その他では、「オレンジ・バナナ・グレープフルーツ」「蒸しパン・ヨーグルト・プリン」声をかけると「お腹いっぱい」「野菜を残しているの・・・」と返事が返ってきました。全体量は、ご飯の大盛り・中盛り・小盛で調整し、一口も口を付
けずに残すことのないようにして欲しいです。

そろっていますか？ 3つの食品グループ



毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体を元気にする		おもに体を調子よくする		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
<p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>	<p>米・パン・めん・いも・砂糖</p>	<p>油脂</p>

今月の給食目標は、「食べ物の働きを知ろう」です。

食べ物の働きは、「何でも好き嫌いなく食べることで」その働きは、2倍3倍になります。自分の健康は自分で作ります。今日から実践してください。