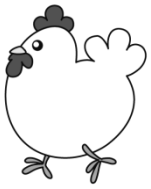
給食だより　５月号

令和４年5月13日
松戸市立牧野原中学校

新年度が始まって、一ヶ月がたちました。新入生のみなさんは新しい環境に慣れ始めてきた頃ではないでしょうか。GW も明け、徐々に疲れが溜まってくる時期でもあります。休み明けは、生活のリズムも乱れやすいので、食事・睡眠をしっかりとり、生活リズムを整えていきましょう。

朝食は体調を整えるためには絶対に抜いてはいけないもの！ダイエットしたい人も朝は抜いてはダメ！！



朝ごはん　何を食べれば いいのかな？

①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
②主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
④汁物などは水分を補給する役割があります。
①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。
①～④をそろえましょう！

③副菜
野菜、
果物など

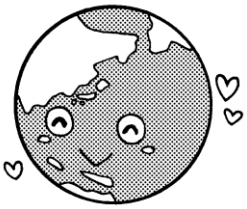
②主菜
魚料理、
肉料理、
卵料理など

①主食
ごはん、パン
めん類など

④汁物
みそ汁、
スープ、
牛乳など

朝ごはんは、朝の体を起こすためにも、脳を活性化させるためにも、脳を老化させないためにも、朝昼晩三食の中で最も重要な食事と言われています。朝ごはんを食べていない人が、いきなりバランス良く食べるのは難しいと思います。まずは、ヨーグルト１つでもバナナ１本でもパン一口でもいいので、何かしら口に入れるところから始めてみてはいかがでしょうか。自然と夜ご飯の量が減っていき…胃袋が慣れ始めてくると…きっと体の変化も感じることができるはず！

今月の SDGs

もったいない精神を大切に！

ノーベル平和賞を受賞した故ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に深く感銘を受け、それを広めました。みなさんも身近にある「もったいない」ことについて考えてみましょう。