

9月給食だより

江戸川区立
南葛西第二中学校

● 今月の給食目標



食事と健康について理解しよう

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

中学生になると、家庭や学校で準備された食事を食べることに加えて、自分で選んで食事をする機会が増えたのではないのでしょうか。栄養バランスがとれた食事をとると、心も体も元気になります。勉強に運動に、それぞれの目標や夢の実現へ心強い手助けとなること間違いなしです！

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食（主にエネルギーのもとになる食品）
ごはん、パン、めん類

主菜（主に体をつくるもとになる食品）
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜（主に体の調子を整えるもとになる食品）
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食：おにぎり、そば、パン
主菜：冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵
副菜：サラダ、スープ（ミネストローネ）、煮物

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華：中華めん（主食）、ハム・卵（主菜）、きゅうり・トマト（副菜）
卵サンド：パン（主食）、卵（主菜）
→ 副菜を追加！

★ 市販のお惣菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

小学生（低学年／中・高学年）	中学生
1.5g 未満／2g 未満	2.5g 未満