☆毎月１９日は食育の日☆

食育だより　3月



令和４年３月
秩父第一中学校共同調理場発行

日を追うごとに春の深まりを感じます。３月は、学校では１年の締めくくりの月になります。卒業、進級を前に自分の食生活をふり返り、新生活への準備をしましょう。

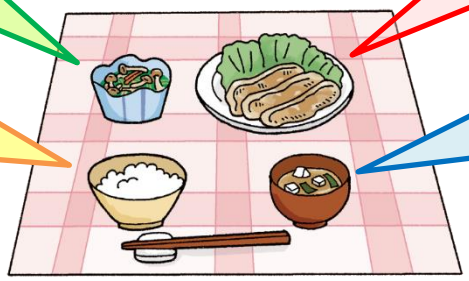


知っておきたい！　献立の基本

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。

副 菜
野菜・果物などで、ビタミンやミネラルを多く含んでいます。
足りない栄養素を補い、体の調子を整えます。

主 菜
肉・魚介・卵などで、たんぱく質を多く含んでいます。おかずの中心でおもにエネルギーのもとになります。



主 食
米・パン・めんなどで、炭水化物を多く含んでいます。おもにエネルギーのもとになります。

汁 物（飲み物）
水分補給のほか、ミネラルやビタミンなど、足りない栄養素を補います。

献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

春休みも毎日朝食をとろう！

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



春休みに　朝食を自分で作ってみよう！

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



ご卒業　おめでとうございます。

卒業を迎える３年生のみなさんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸を膨らませていることと思います。これからは、食べ物を自分で選んだり、調理したりする機会が増えてきます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつくられます。
食べることを大切にし、元気に充実した毎日を送ってくださいね。



【食育 English】◇MARCH◇



March is called Yayoi.（三月は弥生(やよい)といいます。）
"Ya" means "more and more" and "raw" means that plants and plants sprout.
（「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。）
March comes from the "Mars", the war god of Roman mythology.
（March はローマ神話の軍神である「マルス（Mars）」が由来です。）
There are Hinamatsuri and higan events, and it is the season of graduation.
（ひな祭りやお彼岸の行事があり、また卒業式のシーズンです。）