



岩国市立美和中学校

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて、3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

みんなのこと、これからも誰かがきつと想ってる

世界中の誰よりきつと!

ご卒業・進級おめでとうございます。上の学校に進むと、これまで親しんできた学校給食がなくなってしまう人もいますね。今までは保護者の方や先生方が皆さんの生活や健康のことを考えてくださったことも多かったと思いますが、これからは自分自身で考えて判断する場面がきつと増えてくることでしょう。食生活や栄養の面からみなさんへメッセージです。

卒業・進級おめでとう!



食べることを大切に!



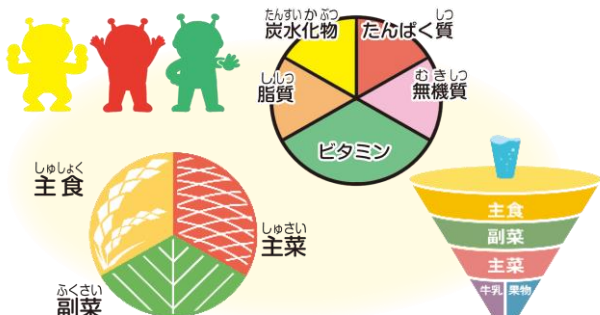
「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入口になり、人と人とのつながりやきずなを作ります。毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にすること。もちろん食べ物を大切に扱うことも忘れないでください。

食卓の向こう側にも
思いを寄せられる人に



毎日の食卓。その向こう側には、食べ物を作る人、とる人、育てる人、運ぶ人、お客さんのために品物をそろえておみせを切り盛りする人、そして材料を集め、食べる人の健康をかんがえながら献立を決め、心を込めて料理を作る人たちがいます。そんな社会の営みによって、ふだんの食生活が成り立っていることに思いを馳せ、感謝する心を忘れないでください。また食べ物を通して地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会課題にも思いや心を寄せることができる、優しい人であってほしいと思います。

「栄養」のことも頭の隅に



「どんなものをいつ、どれくらい食べるのか」、そして「今だけでなく、これからの長い先も考えた食べ方」。「体の中での必要な栄養のはたらきによる食品グループ」「五大栄養素」主食・主菜・副菜など給食の時間や授業を通して学んできた、食べ方や栄養の知識、そしてバランスよく食べるための技をこれからの生活でも、ぜひ生かしてください。

元気な心と体で春をむかえよう！

春休み中の生活をとのえることで、次の学校、学年に向けて元気な心と体を作りましょう！給食のように「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べることを心がけましょう。朝昼夕、なるべく決まった時間に食べて、よい生活リズムをつくっていくことも元気に過ごす秘けつです！また、春に旬をむかえる食べ物は、寒い冬を乗り越え、栄養をたっぷりたくわえて、生命力があります。積極的に食べましょう。

主食	ごはん、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事ではとれないときはおやつで)



はる

春です！

ほろ苦さが春のおとずれを
体に知らせてくれます。

つくし

ふきのとう

なのはな

はる 春のキャベツはやわらかい！

季節によって食感が違う！
今では1年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツは巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。みずみずしく、生でもおいしくいただけます。

葉酸、ビタミンKが豊富！
健康な発育や貧血予防にはたらく葉酸、血液や骨の健康に欠かせないビタミンKを豊富に含みます。



ビタミンCがたっぷり！
体の抵抗力を強めるビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので、サラダやスープで煮汁ごととるのがおすすめです。

胃腸のはたらきを整える成分も！
キャベツには胃腸の調子を整えてくれるビタミン様物質(キャベジン)があり、胃腸薬の原料にもなっています。

今年度は、この2点を目標にして、みんなで給食時間をより良い時間にしていきましょう！

- ①衛生的に素早く配り、味わって食べられる食事時間を確保する。
- ②給食時間は食トレタイム！適正量を学び、しっかり食べよう！