

# The Lunch Times 205号

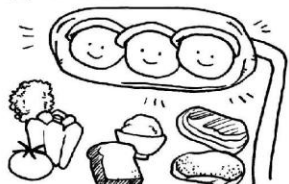
平成31年 <給食だより> 三郷市立岩野木学校給食センター

## 【1年間をふり返りましょう】

3学期もあとわずかとなりました。この1年間の献立表や給食・衛生・栄養などについて、いろいろな話題を取り上げました。参考にさせていただけたでしょうか。

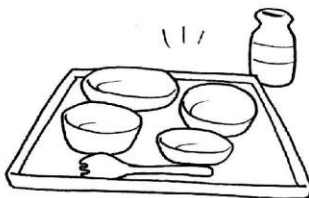
1年間のまとめとして、自分の食生活をふり返ってみましょう。

②赤・黄・緑そろった朝ごはんを食べましたか？



<できた・だいたいできた・できなかった>

③給食は残さず食べましたか？



<できた・だいたいできた・できなかった>

①朝ごはんは毎日食べましたか？



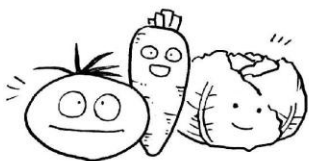
<できた・だいたいできた・できなかった>

④おやつをとりすぎなかったですか？



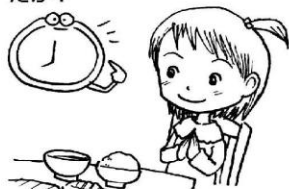
<できた・だいたいできた・できなかった>

⑤夕食で野菜を食べましたか？



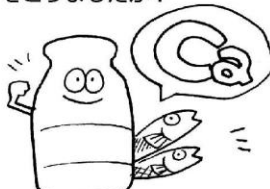
<できた・だいたいできた・できなかった>

⑥夕食は決まった時間に食べましたか？



<できた・だいたいできた・できなかった>

⑦カルシウム(牛乳・小魚など)をとりましたか？



<できた・だいたいできた・できなかった>

⑧よくかんで、ゆっくり食べましたか？



<できた・だいたいできた・できなかった>

⑨家の人と楽しく食事をしましたか？



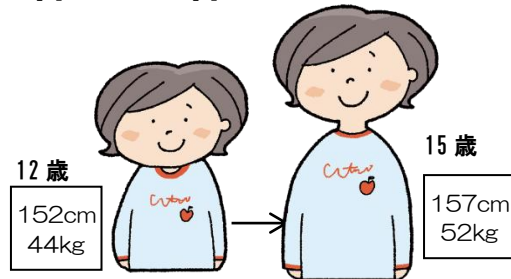
<できた・だいたいできた・できなかった>

⑩食事の準備や後片づけができましたか？



<できた・だいたいできた・できなかった>

## 体重は増えていくよ 成長だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

## 本当にダイエットが必要かな？

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか？

中にはダイエットの必要がないのにしている人もいないのでしょうか。不必要なダイエットは、将来の健康にも悪い影響をおよぼす可能性があります。



## 健康のために栄養バランスよく食べよう

【保護者様へ】平成31年4月から学校給食費を改定します!

安全で安心なおいしい給食のさらなる充実を図るため、下記のとおり改定いたします。保護者様のご理解・ご協力をお願いいたします。

- 小学校 月額 3,650円 ⇒ 3,950円
- 中学校 月額 4,400円 ⇒ 4,700円

※平成26年4月から、消費税額の3%分は市が負担してまいりました。消費税額の3%分については、献立の充実のために、引き続き負担してまいります。

「できた」の○の数はいくつありましたか？ 4月からは「できた」が多くなるように頑張りましょう。

## 春休みも朝食をとろう



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。