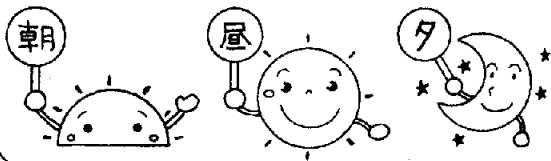


保護者の皆さん、お子さまのご入学、ご進級おめでとうございます。
 中学校での3年間は心身ともに大きく成長する時期です。健康でたくましい心とからだをつくるには、規則正しい食生活や十分な栄養をとることが大切です。子どもたちのすこやかな成長を願いご協力をお願いします。

1日3食しっかりと!

中学生になって生活リズムがくずれがちになり、朝ごはんをぬくということはありませんか。1日3食摂ることで、早起きできたり、成長ホルモンが出やすくなったりと、生活リズムが整います。



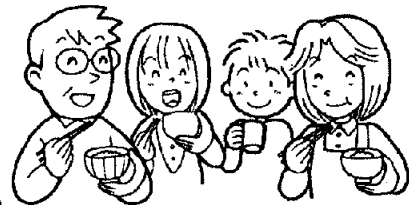
バランスのとれた食事をしよう!

成長期のみなさんは、エネルギーはもちろん、たんぱく質やビタミンなど、じゅうぶんな栄養素を摂ることが大切です。バランスのとれた食事をすることで、健康な体づくりができます。

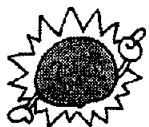


楽しい雰囲気づくりをしよう!

- 「孤食」(ひとりで食事をする事)
- 「個食」(家族で別々のメニューを食べる事)
- 「固食」(自分の好きな決まったものしか食べない事)



この中で当てはまることはありませんか。ひとりでは食事マナーも気にせずに食べたり、好ききらいをしても気にしなかったりするかもしれませんね。だれかと食事することでいろいろな話題ができ、楽しい雰囲気をつくることができます。



元気な一日の始まりは **バランスのとれた朝ごはん**



①～④をそろえて、バランスのよい食事にしよう!

パワーの源

①主食(しゅしよく)
 ごはん・パン・めん類
 シリアルなど



筋肉や血の源

②主菜(しゅさい)
 たまご焼き・焼き魚
 ウィンナーなど



体の調子をととのえる

③副菜(ふくさい)
 サラダ・おひたし
 くだものなど



足りない栄養を補う

④汁物・飲み物
 みそ汁・スープ
 牛乳 など

