

# 3月もぐもぐ通信



令和6年3月  
高岡市立福岡中学校

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？ 友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょうか。1・2年生は進級し、3年生はいよいよ卒業です。今月はこの1年を振り返り、次の1年の目標を考えてみましょう。

## ☑ 進級・進学に向けて、食生活を振り返ろう！

<p>☐ 家族や友人と楽しく食事をすることができましたか？</p>	<p>☐ 朝食を食べることができましたか？</p> <p>朝食で体のリズムを整えましょう。</p>	<p>☐ 夜食や間食ばかりで3食が疎かになっていませんか？</p> <p>おやつは不足する栄養素を、夜食は消化しやすいものを。</p>	<p>☐ 食事のバランスを意識することができましたか？</p> <p>サラダなどの副菜を意識して食べましょう。</p>										
<p>☐ 適正な体重の増減を意識することができましたか？</p> <p>体の重さだけでなく、体脂肪や筋肉量の変化を確認しよう。</p>	<p>☐ ごはんなど、穀類をしっかり食べることができましたか？</p> <p>糖質のグルコースは、脳や筋肉が動く源です。</p>	<p>☐ 野菜や果物を積極的に食べることができましたか？</p> <p>ビタミン 食物繊維</p>	<p>☐ 乳製品を積極的に食べることをできましたか？</p> <p>たんぱく質 カルシウム</p>										
<p>☐ 味の濃い食事に気をつけることができましたか？</p>	<p>☐ 栄養成分表示を知っていますか？</p> <table border="1" data-bbox="475 1377 778 1545"> <tr><td>エネルギー</td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr><td>脂質</td><td></td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td></td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td></td></tr> </table> <p>どんな栄養が入っているのかチェックしてみよう！</p>	エネルギー		たんぱく質		脂質		炭水化物		食塩相当量		<p>☐ 旬の食材を意識することができましたか？</p> <p>春</p>	<p>☐ 残さずに食べることをできましたか？</p>
エネルギー													
たんぱく質													
脂質													
炭水化物													
食塩相当量													

新しい学年では、☑がつかなかった項目を意識してみましょう！

### これからお弁当箱を選ぶ人へ

からだ・心・くらし・環境に健康な1食

「3・1・2弁当箱法」



3 : 1 : 2  
主食 主菜 副菜

©NPO法人 食生態学実践フォーラム

★ 自分に合った弁当箱を選ぼう！

お弁当の容量≒エネルギー量と考えます。個人の運動量等に合わせ、男子は900ml前後、女子は700ml前後のお弁当箱が理想です。

★ お弁当の内容を意識しよう！

お弁当箱の半分はごはん、残りの半分を主菜と副菜で分けます。この時、野菜を入れることを意識しましょう。主菜が多いと嬉しいですが、脂質が多くなる原因になります。程々にしましょう。

NPO法人 食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当法」参照

