



# 3月食育だより

【今月の目標】

食事バランスについて考えよう

令和7年3月 中学生用

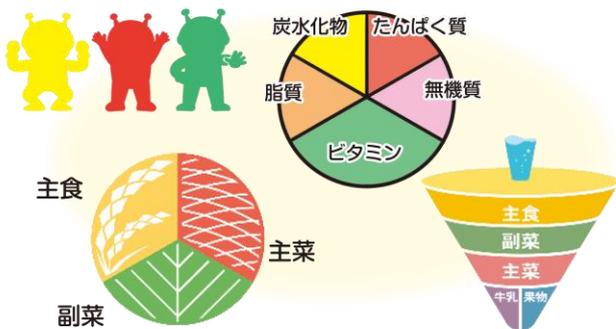
今年度も残りわずかとなりました。中学3年生は給食を食べるのもあと少しですね。今までは保護者の方や先生方がみなさんの生活や健康のことを考えてくださったことも多かったと思いますが、これからは自分自身で考えて判断する場面がきっと増えていくでしょう。今回は、食生活や栄養の面からみなさんへメッセージです。

## 食べることを大切に!



食べることは生きる上でかせないことであり、健康な生活をおくるための基本となるものです。特に成長期にあるみなさんにとっては、豊かな心の成長に大きな影響をあたえてくれます。毎日楽しくたべられること、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。

## 「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」、「体の中でのおもな栄養のはたらきによる食品グループ」や「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様々なことを学んできたと思います。食べ方や栄養の知識をこれからの生活でも、ぜひ活かしてください。

## 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店で売る人、そして材料を集め、食べる人のために献立を決め、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気づき、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のできる、優しい人であってほしいと思います。

卒業・進級おめでとう!

