



『 食堂は教育の場 』

～ 弘学館の給食は、好き嫌いなくすべてを楽しく食べる
子どもを育てることを主眼としています。～

平成27年10月 弘学館 給食室

耳を澄ませば虫の声が聞かれ、気持ちのよい季節になりました。芸術や読書に親しんだり、スポーツを楽しんだり、秋を満喫しましょう。



健康な体をつくる食事の仕方

食欲も増し、スポーツにも最適な季節です。この機会に未来の自分を想像し、丈夫な体作りを心がけてみましょう。

■ 1日3食、栄養バランスよく食べる

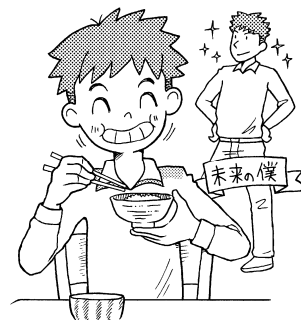
主食、主菜、副菜が揃ったバランスのよい食事をしましょう。

■ ゆっくりよく噛んで食べる

よく噛むと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。
また、脳の満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぎます。

■ 油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、摂り過ぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。



揃えて食べよう: 3つのグループの食品

いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体を作ることができます。3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、好き嫌いせずに食べてみましょう。

