石橋中学校　給食だより

食は人なり

You are what you eat.

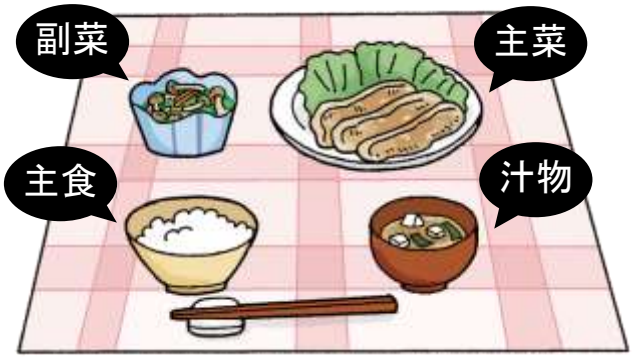
令和8年10月30日発行

学校長　五月女　穣　栄養教諭　陣内　真由美

大きな学校行事も一段落し、3年生はいよいよ受験シーズンに入りました。どの学年も、大切な時期の体調を整えるため、よりよい成長のため、そして生涯健康で幸せに生きるために大切なことを学んでいます。



知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食・・・米、パン、めんなどから選ぶ。

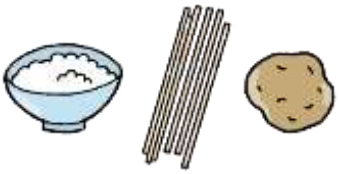
主菜・・・魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。

副菜・・・野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。

汁物・・・みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群　魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	2群　牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	3群　緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
4群　そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	5群　米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	6群　油脂  脂質を多く含む食品

新米がおいしい季節です

米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。それに伴い主食用の米の生産量も減っていました。生産量減少や猛暑の影響により、昨年度は米不足となり、米の価格が高騰しました。その反動で、今年度は米の生産量が増え、スーパーなどの店頭における新米の価格が下がっています。生産にかかるコストは下がらないため、給食用の米は、後期も値段が据え置きという連絡を受けています。

11月から新米になります。この機会に、米のおいしさを感じてみてください。ご家庭でも、ぜひ新米を味わってみてください。



11月8日 いい歯の日

～給食で育む 健康な歯とからだ～

歯と口の健康を守り、
おいしく食べる、元気な毎日を



なぜ11月8日が「いい歯の日」？

11月8日は、「いい歯（11）」の語呂合わせから
制定された「いい歯の日」です。
歯と口の健康について考え、
むし歯や歯周病を予防することの大切さを
見直す日です。

歯と口の健康は、全身の健康につながります

歯や口の状態は、食べる力・話す力だけでなく、
全身の健康や生活の質にも関わっています。
中学生の今は、成長の大切な時期。
この機会に、歯と口の健康を意識した
生活を心がけましょう。



歯を丈夫にする栄養と食事のポイント

歯をつくる材料や、歯の質を強くする栄養素を
バランスよくとることが大切です。

カルシウム

歯の主成分。丈夫な歯を
つくるために欠かせません。



牛乳・乳製品・小魚・大豆製品 など

ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、
歯を強くします。



魚・きのこ・卵 など

ビタミンC

歯ぐきの健康を保ち、
歯を支える組織をつくります。



柑橘類・キウイ・野菜 など

よくかんで食べる

唾液が出て、口の中をきれいにし
むし歯を防ぎます。



食物繊維の多い野菜・きのこ・根菜 など

むし歯・歯周病を防ぐ生活習慣



ていねいな歯みがき

1日3回、食後の歯みがきを
習慣にしましょう。



歯間ケアも忘れずに

歯ブラシだけでは落としきれない
汚れも、デンタルフロスや
歯間ブラシで。



おやつのとり方に注意

だらだら食べはむし歯の原因に。
時間を決めて食べましょう。



十分な睡眠とストレス対策

免疫力を高め、歯ぐきの健康を
保ちます。

未来の自分のために今できることから

歯と口の健康は、一生の財産です。
毎日の食事と生活習慣を見直し、
きれいな歯と健康な口を保ちましょう。



家族みんなで
歯と口の健康を
見直しましょう

