

衛生的な食事をしよう

【指導目標】 衛生に留意し、食品の取り扱いに気をつける。

【指導内容】 ①梅雨時期の食中毒防止

②きちんとした手洗い

③衛生的な食事環境



Table with columns: 日付曜日, 献立名, 牛乳, 主に体の組織をつくる (1群, 2群), 主に体の調子を整える (3群, 4群), 主にエネルギーになる (5群, 6群), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質エネルギー比 (%).

※地場産物(小郡市三井郡とれる食材)を赤字で示しています。給食で使用する予定です。
※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
☆19日は食育の日。(家庭や学校で食べ物や食について考える日です。)

スポーツをする人の食事について

食事を抜かず、1日3回食べましょう

食事を抜いてしまうと、ほかの食事で1日の栄養をまかなわなければいけません。特に、成長期は、日々成長する体を作るためのエネルギー量、栄養素量をとる必要があります。しっかりと食べるためには、朝・昼・夕、3回の食事を食べる習慣を身に着けることから始めましょう。抜いてしまいがちな朝ごはんを食べることは、生活と食事のリズムを整えることにつながります。

貧血を予防しよう



鉄が不足すると筋力や持久力などが低下し、疲れやすくなります。貧血を予防するために鉄が多い食品を積極的にとりましょう。また、ビタミンCやたんぱく質と一緒にとると、より効果的です。

鉄 ビタミンC たんぱく質

