

# 給食だより 3月

市川市立第三中学校

みなさんは、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してから健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことをふり返ってみましょう。

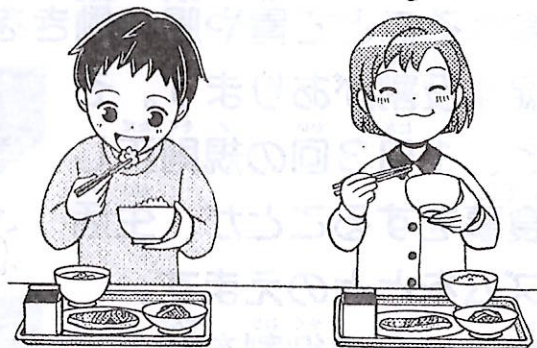
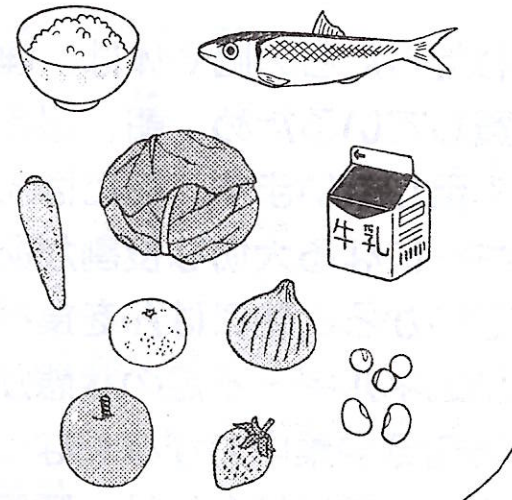
進級・進学に向けて

## 健康的な食生活を身につけよう

### 食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかり。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直していきましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

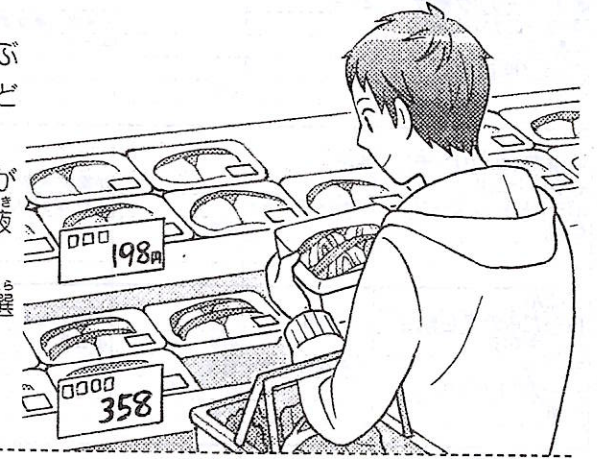


食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。

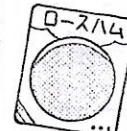
## 食品はよく見て鮮度のよいものを選ぶ

魚や肉、卵、野菜などの生鮮食品を選ぶ時は、色やつや、みずみずしさ、張りなどをよく見るようにします。

例えば魚の場合、皮に透明感とつやがあつて、身に弾力があり、特にドリップ(液汁)が出ていないことなどを確認します。購入の目的や栄養、価格なども考えて選ぶことが大切です。



### 加工食品を選ぶ場合



商品名 ロースハム		栄養成分表示 (1パックあたり)	
エネルギー	000000000000	たんぱく質	0.0g
炭水化物	000000000000	脂質	0.0g
食塩相当量	000000000000	食塩相当量	0.0g
内容量	3枚	原材料名	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
賞味期限	2024.3.X X	保存方法	要冷蔵(5℃以下で保存)
製造者	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	製造国	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

加工食品には、名称、原材料名、内容量、消費期限または賞味期限、保存方法、栄養成分などの表示が義務づけられています。買う前に必要な分量を確認しておき、表示をよく見て、目的に合った食品を選びましょう。

### クイズ ことわざ編

□に入る言葉は何?  
棚から□□□□

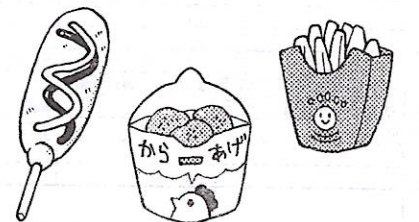
意味：思いがけない幸運がやってくること。

- ①ほたもち
- ②ひしもち
- ③くさもち



正解は①ほたもちです。このクイズは、ことわざ「棚からぼたもち」に関するものです。ほたもちとは、思いがけない幸運を指すことわざです。

### 注意! 脂質のとり過ぎ



から揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質のとり過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こすもとになります。脂質をとり過ぎないように、注意しましょう。