

給食だより 3月

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・進学してからも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。

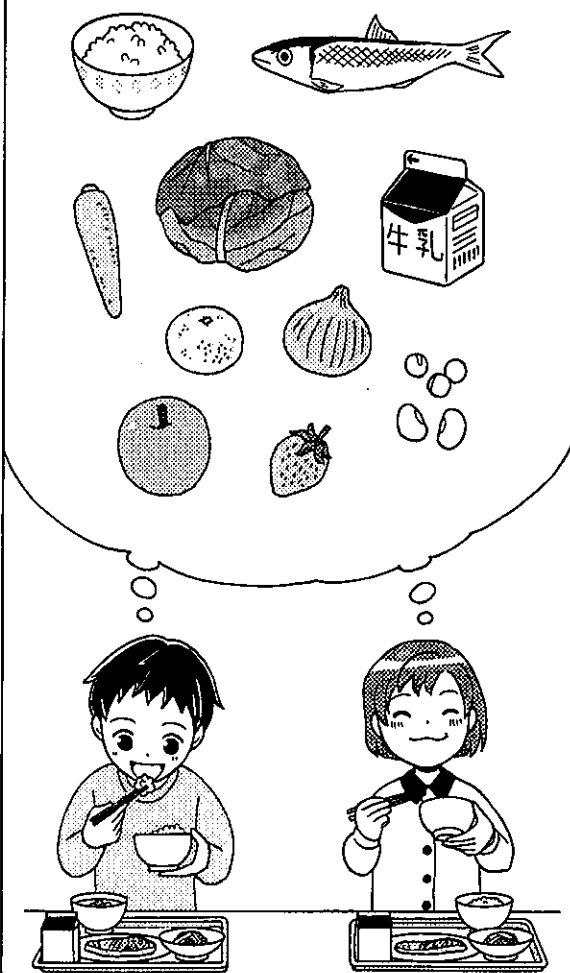
進級・進学に向けて 健康的な食生活を身につけよう

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て。
- ・ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・ 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、食生活を見直してみよう。

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。食生活をふり返る時の参考にしましょう。

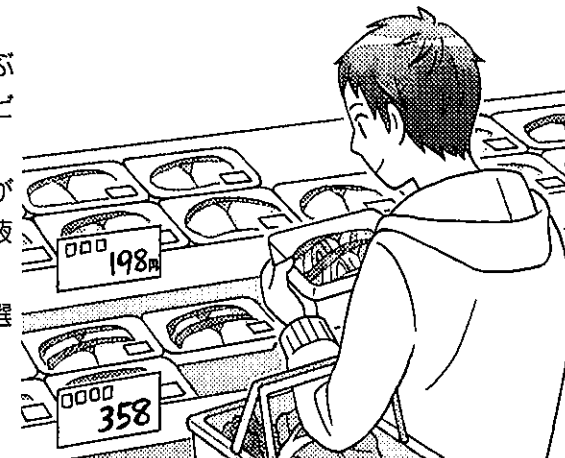


食品はよく見て鮮度のよいものを選ぶ

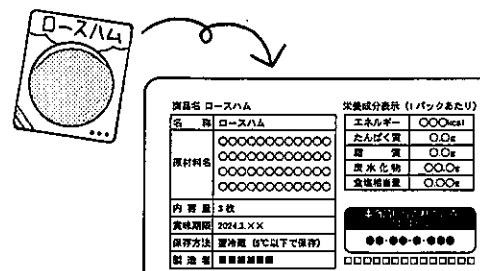
魚や肉、卵、野菜などの生鮮食品を選ぶ時は、色やつや、みずみずしさ、張りなどをよく見るようにします。

例えば魚の場合、皮に透明感とつやがあって、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



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。

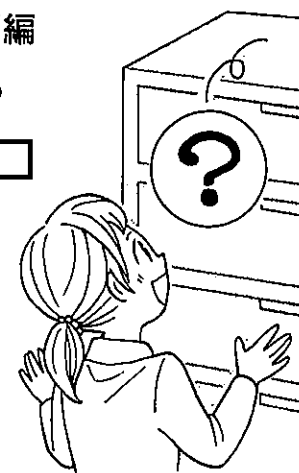
買う前に必要な分量を確認しておき、表示をよく見て、目的に合った食品を選びましょう。

クイズ ことわざ編

□に入る言葉は何?
棚から□□□□

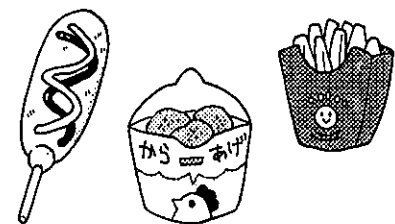
意味：思いがけない幸運がやってくること。

- ①ほたもち
- ②ひしもち
- ③くさもち



「棚から□□□□」(棚から魚が落ちた)の謎は、魚の「ほた」が「もち」になり、魚の「ひし」が「もち」になり、魚の「くさ」が「もち」になる。正解は①ほたもち、②ひしもち、③くさもち。

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。