

給食だより 3月

令和6年3月1日
足立区立花畑小学校
校長 大塚 信明

©少年写真新聞社2024

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。

©少年写真新聞社2024

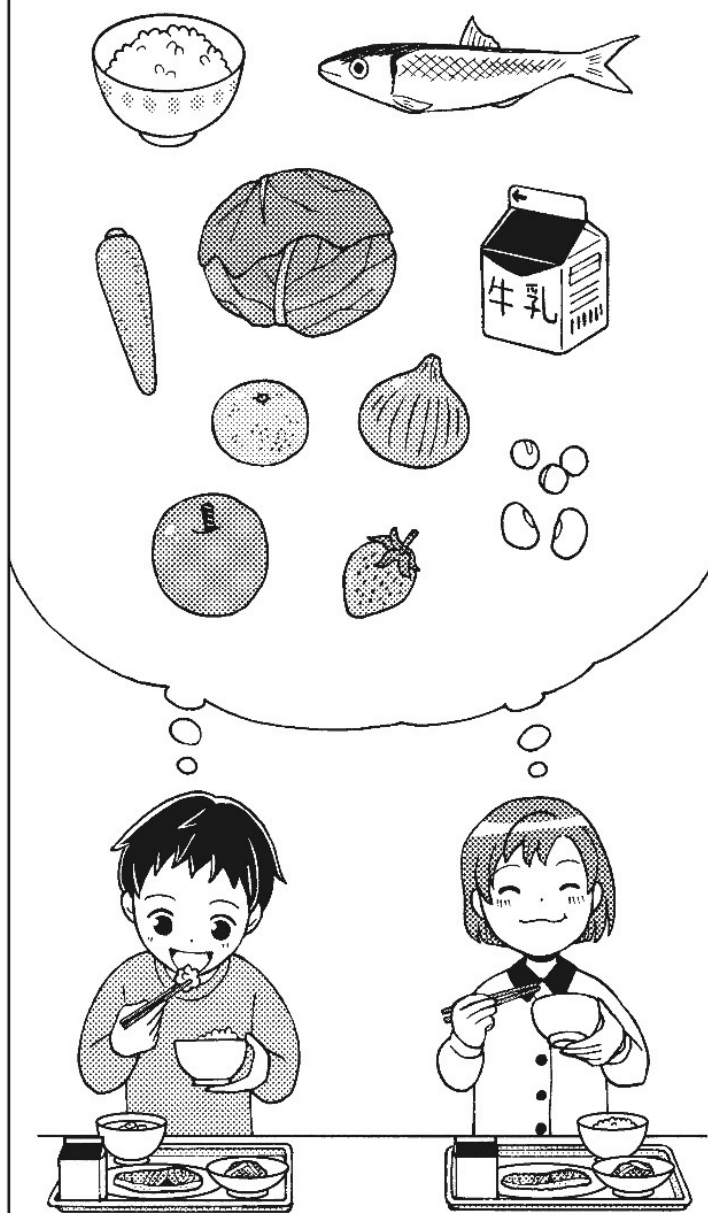
進級・進学に向けて

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)

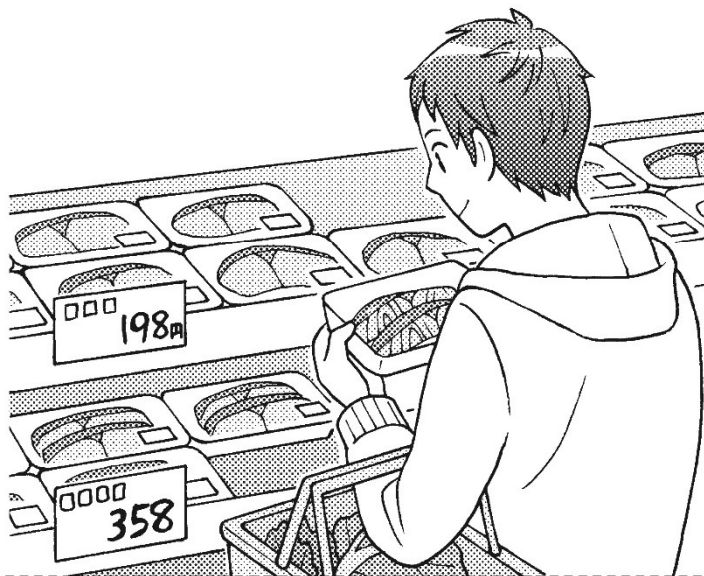


食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。

©少年写真新聞社2024

食品はよく見て鮮度のよいものを選ぼう

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



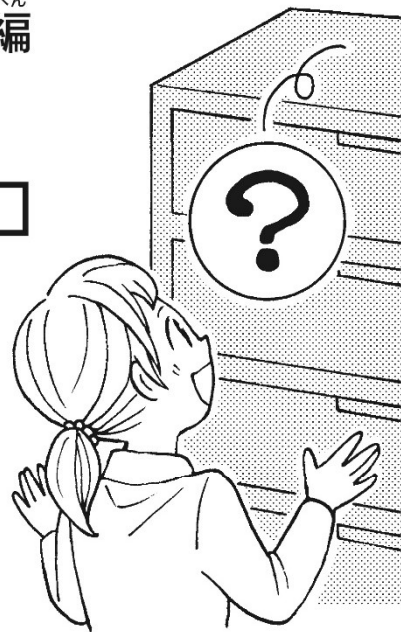
商品名 ロースハム		栄養成分表示 (1パックあたり)	
名称	ロースハム	エネルギー	○○○kcal
原材料名	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	たんぱく質	○○g
	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	脂質	○○g
	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	炭水化物	○○○g
	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	食塩相当量	○○○g
内容量	3枚	本商品に含まれているアレルギー	
賞味期限	2024.3.××	●●●●●●●●	
保存方法	要冷蔵 (5℃以下で保存)	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	
製造者	■■■■■■■		

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 ぼたもち
- ② ひしもち
- ③ くさもち

棚の上からぼたもちが落ちてくるように、予想外の幸運がやってくることを、ぼたもちは、春の彼岸(曇)の日から3日後の間に、ぼたもちを供えたりする。

① ぼたもち

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。