

給食だより 3月

童王北小学校



みんなは、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。

しんきゅう しんがく む 進級・進学に向けて

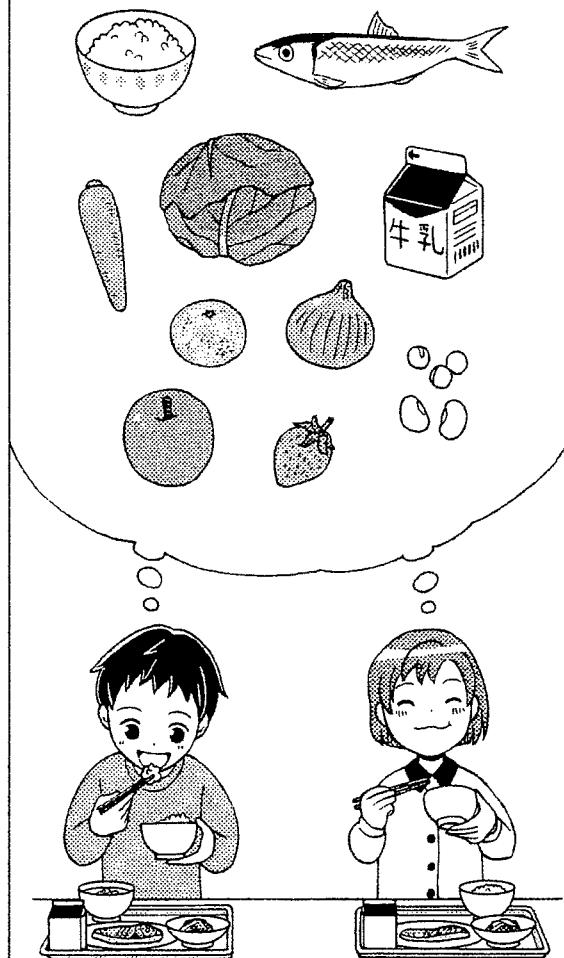
健康的な食生活を身につけよう

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と。
 - ・ 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(当時の)、厚生省(当時の)、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進歩や生活の質の向上、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。

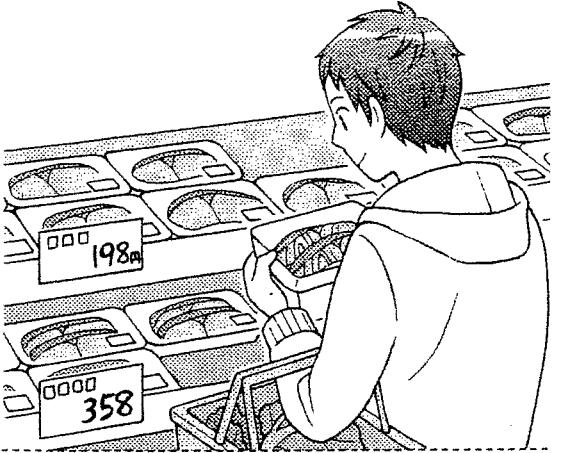


しょくひん み せん ど えら
食品はよく見て鮮度のよいものを選ぼう

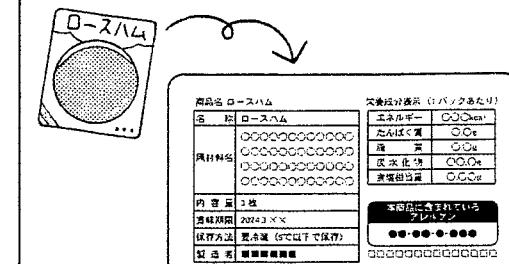
色から魚や肉、卵、野菜などの生鮮食品を選ぶ時は、色やつや、みずみずしさ、張りなどをよく見るようにします。

たとえば魚の場合、皮に透明感とつやがあるって、身に弾力があり、特にドリップ(液体)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。

貰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。

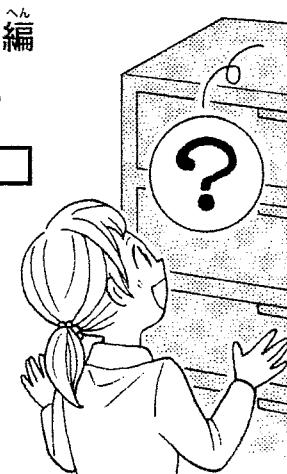
クイズ ことわざ編

口に3スコアは何?

棚から□□□□

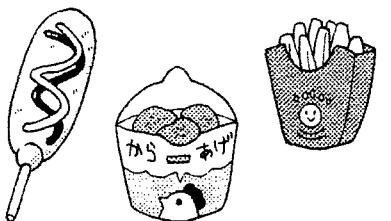
意味：思いがけない幸運が
やってくること。

- ①ほたもち
 - ②ひしもち
 - ③くさまち



ちゅう　い **注意！**

脂質のとり過ぎ



解説の力と、読売書力が力を落すところである。この解説は、必ずしも解説の力と、読売書力の差異である。