

3月 給食だより

令和5年度 3月号
流山市立小山小学校

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振り返ってみましょう。

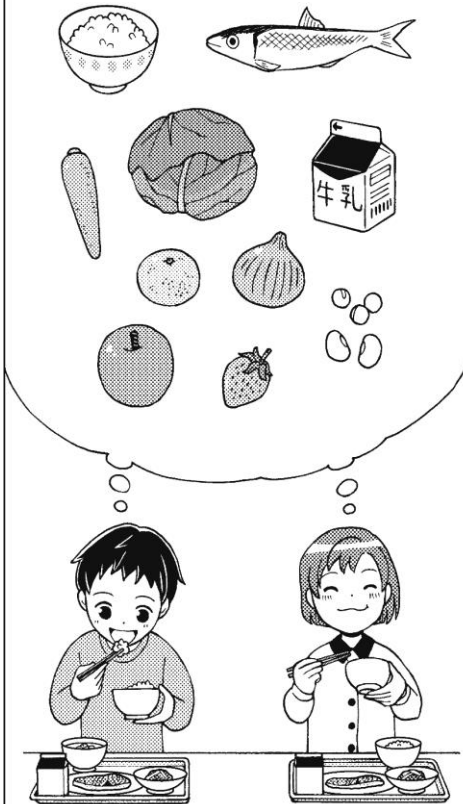
進級・進学に向けて

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 前	ロースハム	エネルギー	200kcal
原材料名	豚肉、食塩、砂糖、リン酸塩、ビタミンB1	たんぱく質	10.0g
内容量	300g	脂 質	0.0g
賞味期限	2024.3.XX	食塩相当量	0.0g
保存方法	要冷蔵 (5℃以下で保存)		
製造者	株式会社 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。

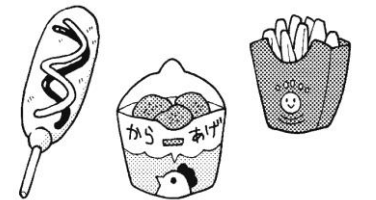
- ①ほたもち
- ②ひしもち
- ③くさもち



°ふろふくぞつしつ(開日ノ時受のシ開日ニ開日の日の日
星)吉野の星`片ふふく(到)°ふろふく(到)に`>2cふふ
重幸の`にふふ`>2ふふふふふふ(到)ふふふふ
ふふふ(到) ①`>ふ

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。