

きゅうしょくだより

3月は1年の締めくくりの月です。この1年間、みなさんは給食で色々な物を食べ、学び、心も体も大きく成長したと思います。進級・卒業を前に食生活をふり返り、新しい生活への準備をしましょう。

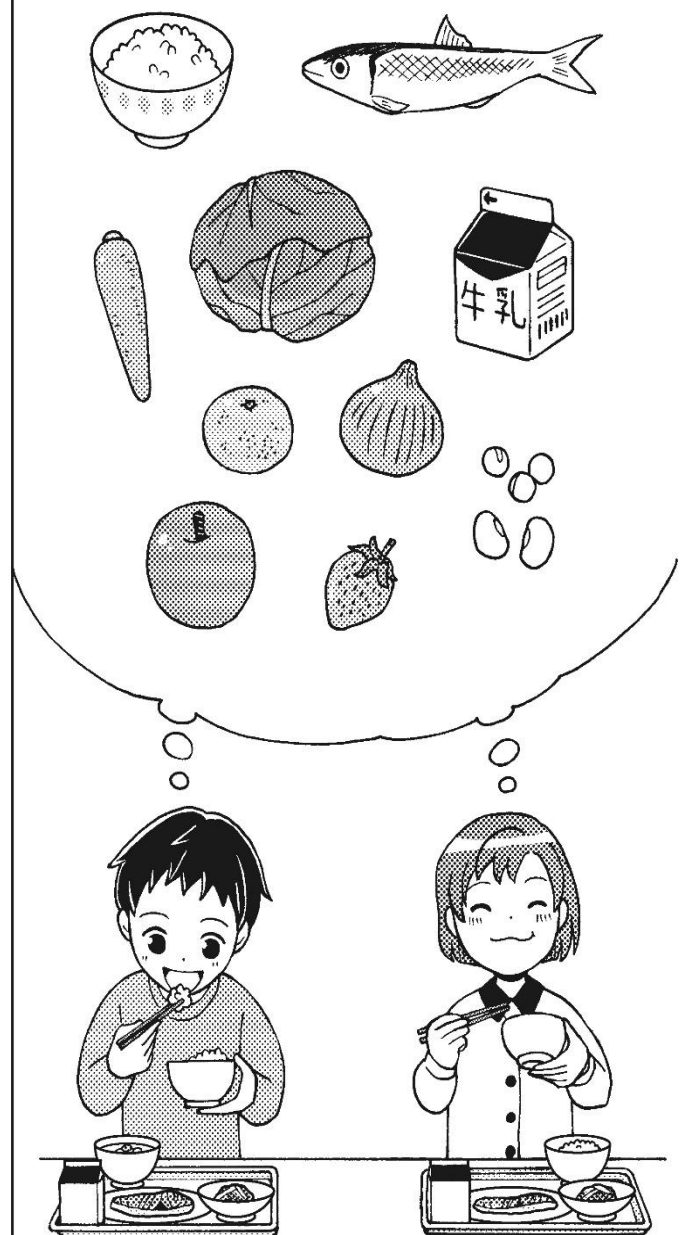
進級・進学に向けて

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)



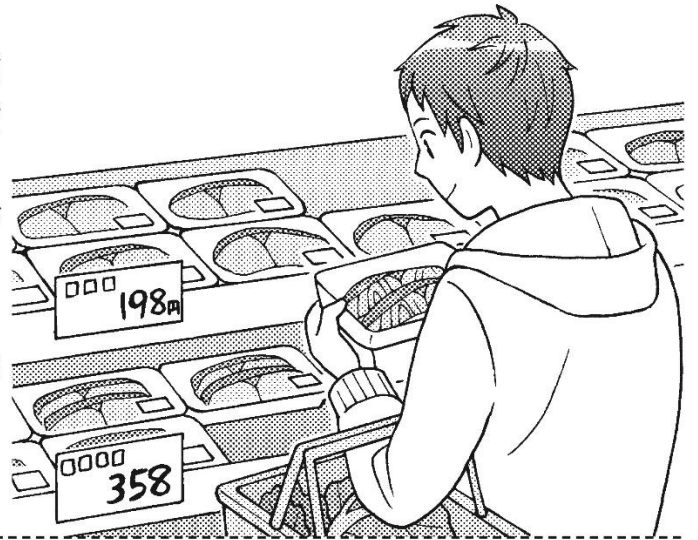
食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活をふり返る時の参考にしましょう。

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



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 アレルゲン ●●●●●●	
賞味期限	2024.3.XX		
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。

作ってみませんか？

カレー味のサラダ (6日の献立より)



材料 (4人分)

- キャベツ 葉 3 枚
- きゅうり 1 本
- にんじん 2 cm
- ほうれん草 1/2 束
- ささみの水煮 小 1 缶
- サラダ油 大さじ 2
- 酢 大さじ 1 と 1/2
- カレー粉 小さじ 1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- さとう 小さじ 1

作り方

- ① キャベツ、きゅうり、にんじんは千切りにする。ほうれん草はゆでて3センチぐらいに切る。ニンジン、キャベツもゆでておく。
(給食ではきゅうりもゆでます。)
- ② カッコ内の調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ③ ①の野菜とささみの水煮をドレッシングであえる。