

給食だより 3月号

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。

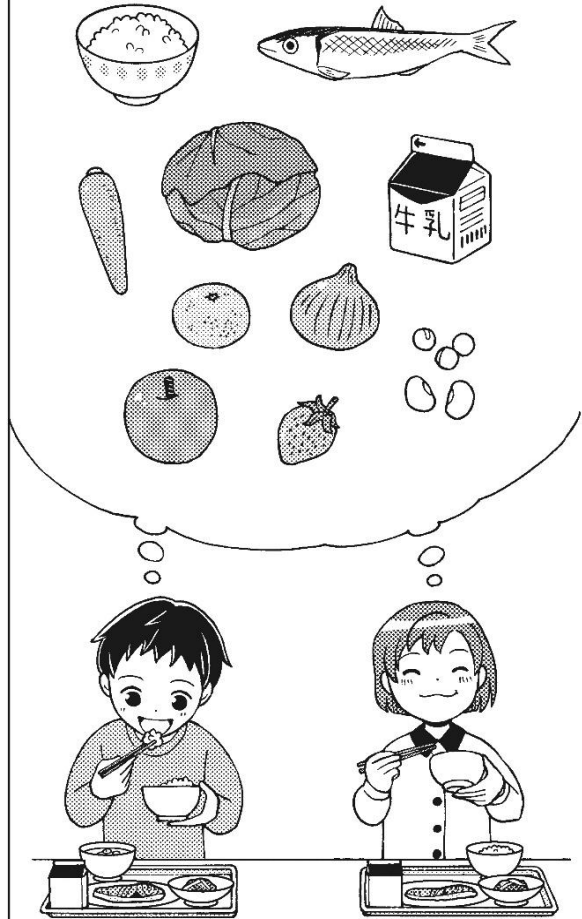
進級・進学に向けて

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。
- ・ 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。

和食の日 卒業祝い献立

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今月の和食の日は、赤飯や飾りかまぼこを使った給食でみなさんの卒業をお祝いします。

成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会も増えていきます。健康な身体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考にして、栄養のバランスのよい食事を心がけましょう。

セレクト給食

今回はクリスピーチキンと油淋鶏からセレクトしました。結果は以下のとおりです。

- ・ クリスピーチキン 98 人
- ・ 油淋鶏 101 人

ほぼ同数でした！

給食委員のみなさん、お疲れさまです。ありがとうございました。

