



食だより

3月号

2024年度

今年度も残すところあとわずかとなりました。給食では、好き嫌いなくマナーを守って食べることができたでしょうか。中学校は、体をつくる大切な時期です。毎日を健康に過ごすためにも、正しい食習慣を身につけましょう。

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、脂質は質と量を考えて。
- ・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作られました。食生活を振り返るときの参考にしましょう。

3/3 ひな祭り



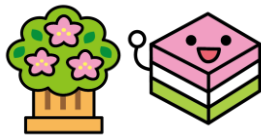
3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」

の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



ひなあられ



ひしもち

休みのときも栄養バランスを大切に！

体は、毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。

休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！



春休み中の家庭での食事ポイント

- ① 朝食をしっかりとりましょう。
- ② おやつを食べすぎないようにしましょう。
- ③ いろいろな食品をバランスよく食べましょう。
- ④ はしや食器の持ち方を確認しましょう。



健康的な毎日を過ごすには

毎日を健康に過ごすには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養が大切です。家の手伝いや、散歩やダンスなども適度な運動になります。早起き、早寝を心掛けるようにすると生活リズムも整い、毎日を健康に過ごすことができます。



朝ごはんづくりに挑戦！

春休みに家族のために朝ごはんづくりにチャレンジしてみたいかでしょう。献立を考える時は、給食を手本にします。また、前日の夕ご飯で残ったものを使うと、食品ロスを減らすことができます。朝ごはんづくりのほかに、買い物や食事の前の準備など、自分のできることを見つけてみましょう。

