

## 給食だより 3月

さいたま市立西浦和小学校

給食室

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ふり返ってみましょう。

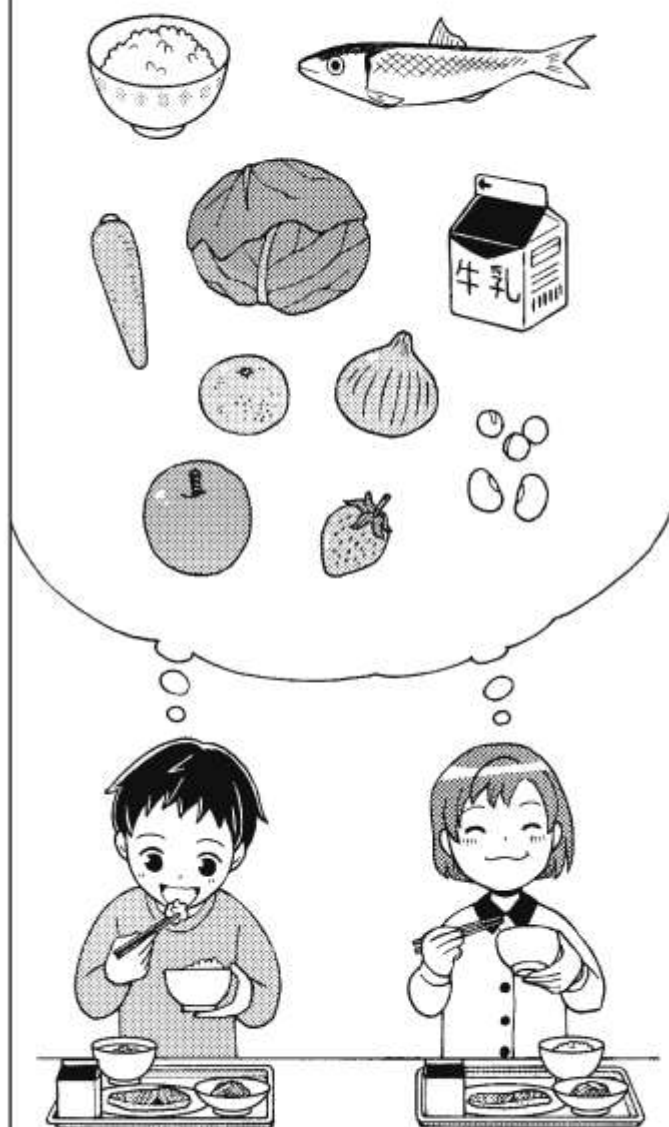
進級・進学に向けて

## 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) |       |
|-----------|------------------|------------------|-------|
| 品名        | ロースハム            | エネルギー            | ○○○kJ |
| 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     | ×粒               | 本商品に含まれている       |       |
| 賞味期限      | 2024.1.15        | アレルゲン            |       |
| 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。

## 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



棚の上からほたもちが落ちてくるように、予想外の幸運がやってくることを「ほたもち落とし」といいます。ほたもち落としは、春の彼岸(春分の日)の前夜3日間ずつの合計7日間、供えるもちです。

答え ①ほたもち

## 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。