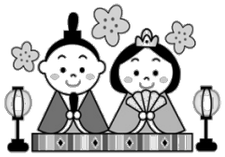
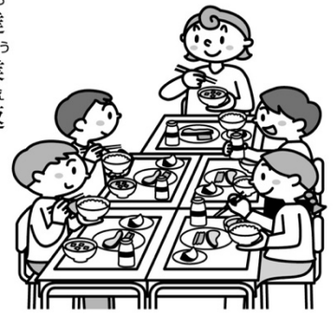


3月食育だより

令和2年　3月分
平川市学校給食センター

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、３月は卒業や進級に向けて１年のまとめをする時期です。この１年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。



１年間を振り返ってみましょう。
できていたら、（　）に○を書きましょう。

（　）**食事の前に必ず手を洗った。**

（　）**食事のマナーを守ることができた。**

（　）**苦手な食べ物にも挑戦できた。**

（　）**朝ごはんを毎日食べた。**

（　）**おやつは時間と量を決めて食べた。**

小和森小学校５年生から給食についてインタビューを受けました

Q1. 給食を作る時に気をつけていることは？
A1. 虫などの異物が入らないように丁寧に野菜を洗うことと、おいしくなるように作ることです。

Q2. １回分の食事の栄養は？
A2. 小学校５、６年生は、６４０ｋｃａｌになるようにしています。

Q3. ぼくたちにしてほしいことはありますか？
A3. あとかたづけのきまりを守って返してくれることが、うれしいです。茶わんにごはん粒がいっぱいついていると、ちょっとがっかりします。

▲小和森小学校のランチルーム
インタビューをした５年生児童３名と工藤栄養士。

「食生活指針」で、あなたの食生活をチェック！

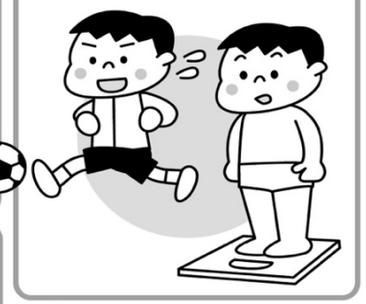
食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたものです。
以下の１０項目を参考に、自分の食生活を見直してみませんか？

食生活指針（平成 12 年３月　文部省・厚生省・農林水産省決定、平成 28 年６月一部改正）

1 食事を楽しみましょう。

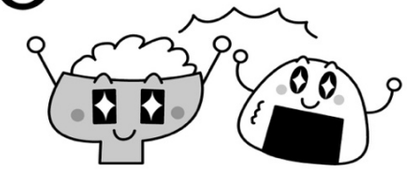
2 １日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

3 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。



4 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

5 ごはんなどの穀類をしっかりと。



6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて。

7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。