



食育だより 3月



令和6年 蓮田市 No.29

今年度も残りわずかとなりました。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年間で学んできたことを振り返ってみましょう。

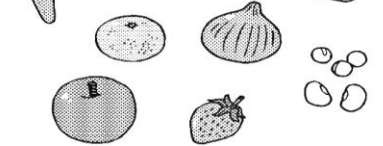
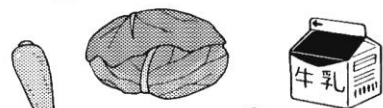
進級・進学に向けて

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和。
- ・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。

©少年写真新聞社2024



お知らせ

新年度4月の給食は、4月9日(火)から始まります!

食品はよく見て鮮度のよいものを選ぼう

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		賞味期限: (パッケージ表示)	
品名	ロースハム	賞味期限	○○○年
原材料名	豚肉、食塩、砂糖、リン酸塩、ビタミンB1	賞味期限	○○○年
産地	○○○県	賞味期限	○○○年
内容量	○○○g	賞味期限	○○○年
保存方法	冷蔵	賞味期限	○○○年
製造者	株式会社	賞味期限	○○○年
販売者	株式会社	賞味期限	○○○年

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。

©少年写真新聞社2024

がっこうはつ 学校発 しょくいく 食育レポート



ひらのしょうがっこう へん 平野小学校 編

みそ作りに挑戦!

小学校3年生になると国語の単元「すがたをかえる大豆」で、変化する大豆食品について学びます。平野小学校では、3年生の学習を振り返りながら、4年生の総合的な学習の時間で実際に大豆を栽培し、枝豆から大豆に変化していく様子を学びました。2月には、講師の先生をお招きしてみそ作りに挑戦しました。作ったみそは、5年生家庭科調理実習「ごはんと味噌汁」で使用する予定です。



大豆の播きまき



みそ作り

ゆでた大豆を袋に入れ、上から手ですりつぶします。細かくつぶすことが、おいしいみそ作りの第一歩です。