

3月の食育だより

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、この1年間で学んだことをふり返ってみましょう。

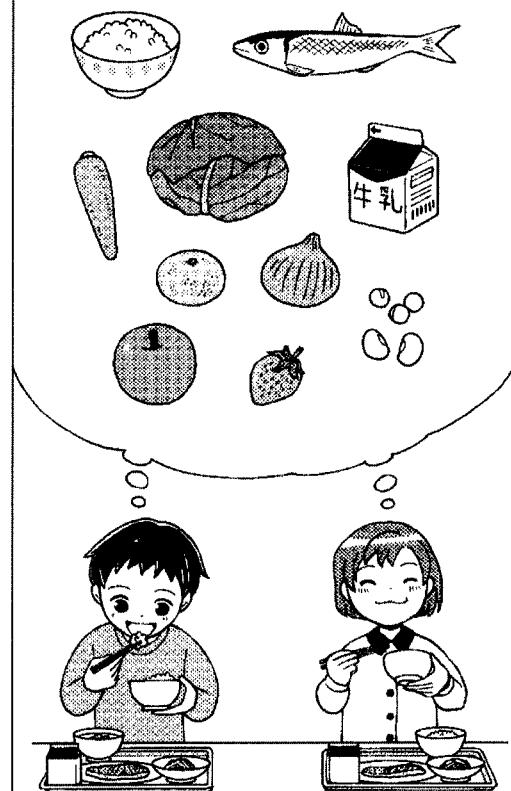
進級・進学に向けて

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

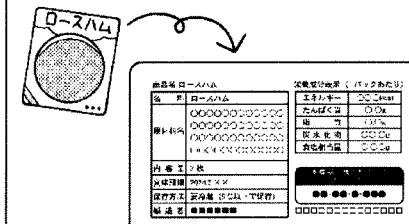
魚や肉、卵、野菜などの生鮮食品を選ぶ時は、色やつや、みずみずしさ、張りなどをよく見るようになります。

例えば魚の場合、皮に透明感とつやがあり、身に弾力があり、特にドリップ(液体)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



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。

1月の産地

| 生姜 | 高知県 | 緑豆もやし | 栃木県 | にんにく | 青森県 | 赤ピーマン | 熊本県 |
|------|-----|-------|-----|------|------|-------|-----|
| 人参 | 千葉県 | 小松菜 | 埼玉県 | 青梗菜 | 千葉県 | セロリ | 静岡県 |
| ねぎ | 千葉県 | 胡瓜 | 高知県 | にら | 栃木県 | 蓮根 | 茨木県 |
| 春菊 | 千葉県 | みず菜 | 茨木県 | ピーマン | 茨木県 | かぶ | 千葉県 |
| 白菜 | 茨木県 | 里芋 | 埼玉県 | 大根 | 東京都 | せり | 茨木県 |
| じゃが芋 | 長崎県 | えのきだけ | 長野県 | | 千葉県 | 玉葱 | 北海道 |
| キャベツ | 愛知県 | ごぼう | 青森県 | いんげん | 鹿児島県 | しめじ | 長野県 |
| | | | | | 沖縄県 | | |

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。