

3月給食だより

令和6年2月29日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



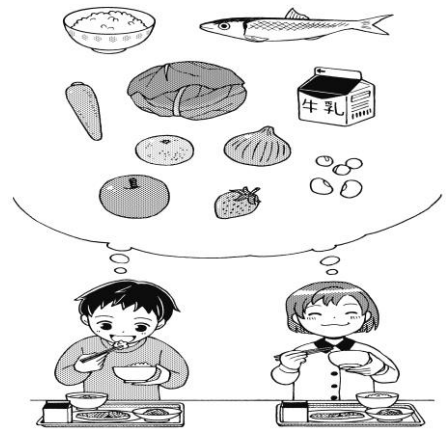
みなさんは、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してからも健康な食生活を送ることができるよう、この1年間で学んだことを振り返ってみましょう。

進級・進学に向けて健康的な食生活を身に付けよう

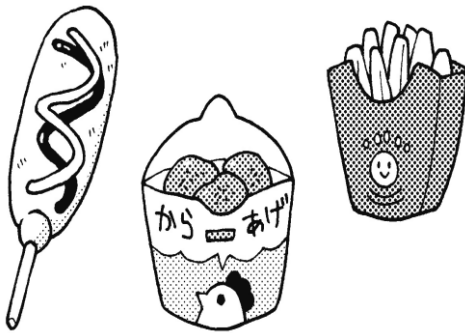
* 食生活指針 * 出典文部省(当時)厚生省(当時)農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

- ・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
- ・野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせ
- ・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、無駄や破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

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。食生活を振り返る時の参考にしましょう。



脂質をたっぷり含んだ揚げ物



コンビニエンスストアなどで手軽に買える、から揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、たくさんの脂質が含まれています。脂質は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると肥満や生活習慣病を招きます。

脂質をとり過ぎないようにするため、揚げ物は、一度に食べる量や、食べる回数を減らすようにしましょう。食べる時は、野菜などの食物繊維の多い食べ物や、麦茶などの糖分が入っていない飲み物と一緒にとるようにしましょう。

子供の時に身に付いた生活習慣は、大人になっても続くので、今から健康を維持するための生活習慣を身に付けることが大切です。ふだんの食生活で脂質のとり過ぎに気を付けて、肥満や生活習慣病を予防しましょう。

3年生リクエストメニュー

- ☆ 4日B組 てりやきチキン
- ☆ 5日C組 練馬スパゲティ
- ☆ 11日A組 スイートポテト
- ☆ 14日D組 ケーキ
- ☆ 15日F組 めん類

今月の献立

3月3日の「ひな祭り」は女の子の健康と幸せを願う行事です。もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらいが結びついた行事です。ひな祭りの行事食には、ちらし寿司や、はまぐりのお吸い物があります。谷原中学校では、1日遅れですが4日に「ちらし寿司」の給食でお祝いしようと思います。

卒業・進学おめでとうございます。

ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会も増えてきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考に、栄養のバランスの良い食事を心がけてください。

3年生の皆さんは、小学校から続いた9年間の給食ともお別れですね。これからは自分自身で「食」を管理しなければなりません。作ってくれた人に感謝の気持ちを忘れず、いろいろな食材やメニューをいただき「食」を楽しめる人に成長してください。健康に気を付け、それぞれの未来に向かって、羽ばたいてください。給食室一同応援しています。

