

# 食育だより

平成 29 年度 **3月**  
 練馬区立大泉学園中学校

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。今年度の給食は、楽しく、おいしく、マナーを守って食べることができましたか。1年をふり返って、これからは生かしましょう。



## 1年間の食生活をふり返ってみよう

食事の前には、石けんで手洗いをしましたか？



「はい」だったものはこれからも続けていきましょう。「いいえ」だったことは来年度できるようにがんばりましょう。



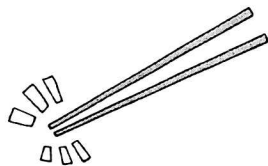
食事のあいさつができましたか？



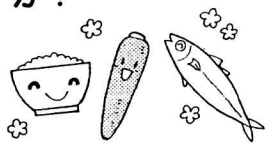
給食当番の時、きちんと配ぜんができましたか？



はしを正しく使えましたか？



周りの人と楽しく食事ができましたか？



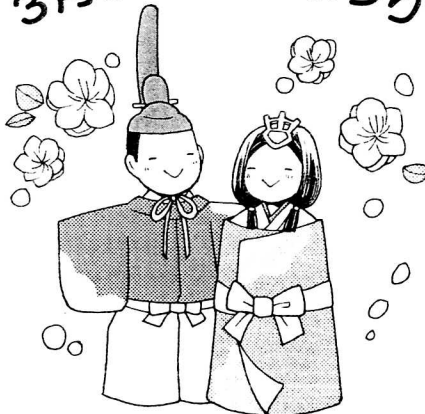
よくかんで食べましたか？



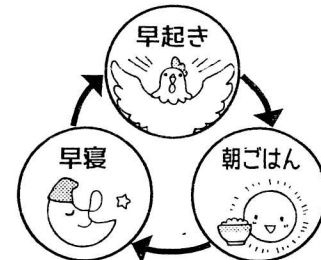
好ききらいをせずに食べましたか？



3月3日はひなまつり



春休みも



生活リズムを大切に

## ネットで見たけどこれって本当かな？



インターネット上には情報があふれています。中には、△△を食べてやせた、●●を食べて病気がよくなったなど、よい情報と思えるものもあります。しかし、インターネットの情報は、テレビや新聞の情報などとは違い、だれでも自由に発信できるため、間違った情報や、うそを発信することも簡単にできるのです。インターネット上の情報は、すぐに信じず、だれかと話したり、本で調べたりして、自分の頭でよく考えることが大切です。



## 甘酒

甘酒は、日本酒などと同じように、こうじの発酵作用を利用してつくります。しかし、甘酒は米のでんぷんがこうじ菌によって糖分にかわったものなので、アルコールを含みません。甘酒にはエネルギーになるブドウ糖や、ビタミンやアミノ酸などの栄養が多く含まれています。今では、寒い冬に飲むイメージがある甘酒ですが、江戸時代の末頃には江戸の町では四季を通じて一年中、関西では夏に売られました。栄養が豊富な甘酒は俳句では夏の季語になっています。



※酒からつくる甘酒はアルコールが入っているので、おとなにならないと飲めません

