



3月給食だより



宇美町教育委員会

木の芽や花のつぼみが膨らみ、日を追うごとに春がすぐそこまで来ていることを感じます。今の学年もあと少しで修了です。

クラスの友人と給食を食べる日も残りわずかになりました。仲間と一緒に思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

そして、3月は1年間のまとめの月です。みなさんはこの1年間の学校生活を通して、大きく成長したことと思います。進級・卒業の前に自分自身の食生活や給食を通して学んだことなどを振り返り、これからも食を大切に元気に過ごしてください。

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います。食生活を振り返る時の参考にしましょう。

食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・一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。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・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、無駄な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、厚生省、農林水産省決定（平成28年6月一部改正）
「食生活指針」（平成12年）より一部抜粋

振り返ってみてどうでしたか？できなかったことはこれから少しずつ取り組んでみましょう!!



野菜の選び方

<p>〈人参の選び方〉</p> <p>表面に割れなどがなく、なめらかでハリやつやのあるものを選びましょう。茎の切り口は細いものの方が、芯も細いので肉質が柔らかく、味わいもよく感じられます。</p> 	<p>〈玉葱の選び方〉</p> <p>先端部分から傷みやすいので、首の部分が小さく、きゅっと締まっているものを選びましょう。ずっしりと重みがあり、皮が乾いていてツヤのあるものだとうまいでしょう。</p> 	<p>〈じゃが芋の選び方〉</p> <p>持ったときに重量感があるもの、傷がなく、ハリのあるものを選びましょう。芽が伸び始めたり、表面が緑色になっているものは避けましょう。</p> 
--	---	--

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いきます。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して、栄養バランスのよい食事を心がけて素敵な新生活をおくってください。

