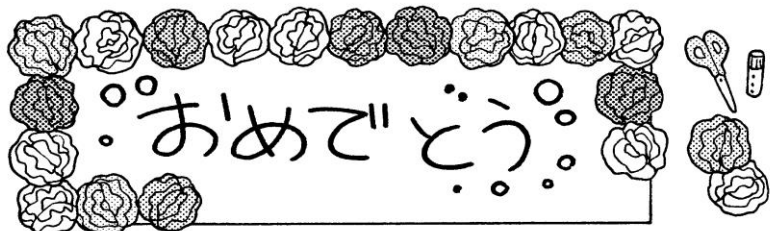




給食だより

令和5年度3月号
狛江市立狛江第一小学校

卒業・進学おめでとう!



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、料理をつく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、栄養のバランスのよい食事を心がけてください。

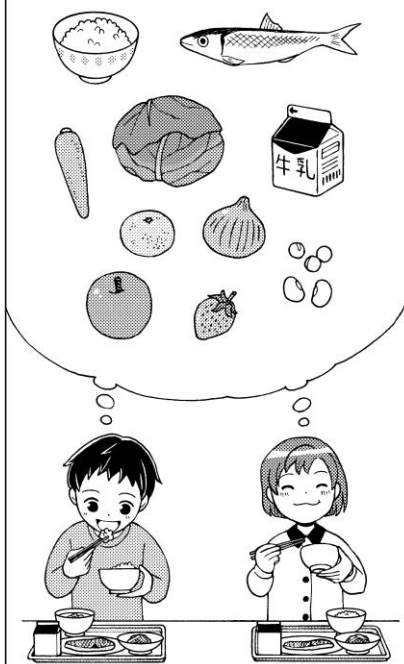
進級・進学に向けて

健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・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、食生活を見直していきましょう。

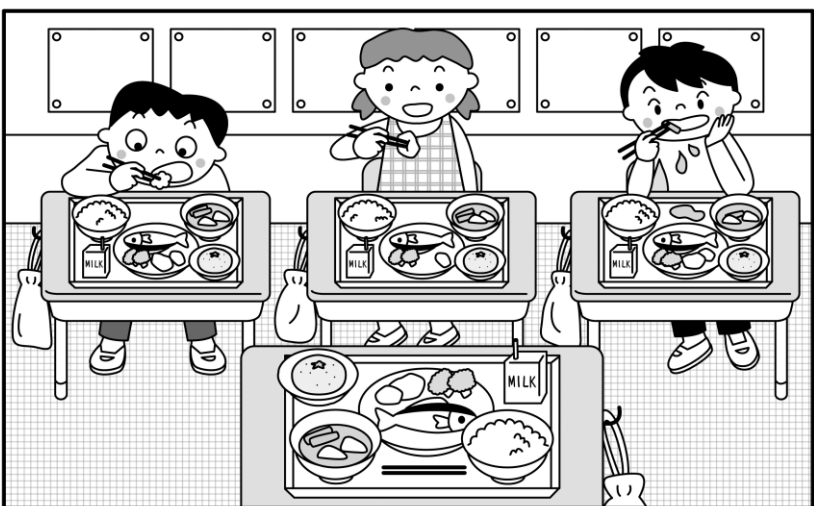
出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)



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。食生活を振り返る時の参考にしましょう。

食事マナーのまちがいさがし

下の絵は、ある日の給食時間の様子です。この中に、食事のマナーとしてまちがっているところがあります。まちがっているマナーの絵に○をして、何がまちがっているのか書いてみましょう。



給食はおなかを満たす食事というだけではなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通して、さまざまなことを身につけてきました。給食で学んだことをふり返ってみましょう。

1年間を振り返ろう

この学年で過ごす最後の月となりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

□にチェックを入れてね!

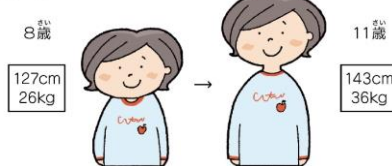
☐ 好き嫌いをなく何でも食べることができた。	☐ マナーを守って食事をすることができた。	☐ 食べ物に興味を持つことができた。
☐ 食事の準備や後片付けに協力することができた。	☐ よくかんで味わって食べることができた。	☐ 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
☐ 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた。	☐ 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。)	☐ 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

☐ (そのほか、できるようになったこと、よくできたことなどを自由に書きましょう。)

いかがでしたか? できなかったところは、来年度に生かせるようにしましょう。

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



避けてほしい7つのこ食 ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。	孤食 ひとりでご飯を	個食 それぞれ違うものを食べる	子食 子どもだけで食べる
固食 同じものばかり食べる	小食 必要以上に食事の量を減らす	濃食 濃い味つけのものばかり食べる	粉食 小麦粉でつくられたものばかり食べる

まちがいさがしの答えは、下にあります。1年間、どの給食が好きでしたか? 「給食の時間がたのしみ」になってくれると嬉しいです。ご家庭で、栄養や食事について質問があれば、いつでもお問合せください。



- × ごはんの量を減らす 〇 ごはんは、汁物と一緒に食べる
- × 味の濃いものを 〇 塩分は控えめに食べる
- × 味の濃いものを 〇 食事の量を減らすのではなく、よく噛んで食べる
- × おいしさを重視して食べる 〇 おいしさを重視して「おいしい」と言って、よく噛んで食べる
- × ごはんや汁物の量を減らす 〇 ごはんや汁物の量は減らすのではなく、よく噛んで食べる