3月 給食だより

早ね 早おき 朝ごはん

令和　６年　３月　１日 発行
北区立神谷中学校
校長　　宮入　祥郎
栄養士　　原田　寿余子

まだまだ寒い日が続いていますが、早いもので学年最後の月です。今年度はどんな１年でしたか？また卒業生にとっては、次のステージに向かって羽ばたく準備をするときです。学校での残りの日々をよい思い出でいっぱいにしてください。

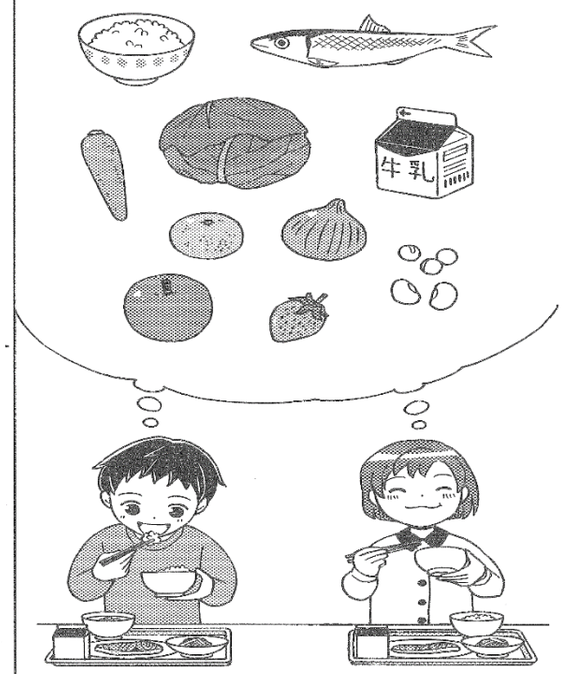
進級・進学に向けて

健康的な食生活を身に付けよう

食生活指針

- 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）



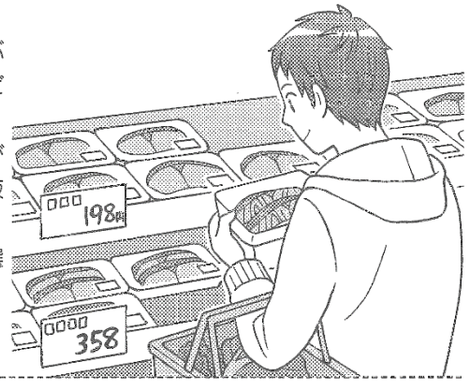
食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活をふり返る時の参考にしましょう。

食品はよく見て鮮度のよいものを選ぼう

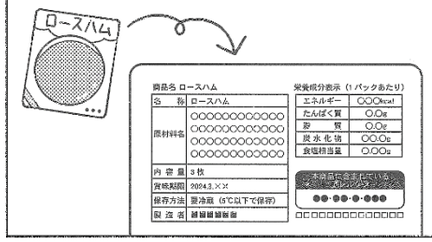
魚や肉、卵、野菜などの生鮮食品を選ぶ時は、色やつや、みずみずしさ、張りなどをよく見るようにします。

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

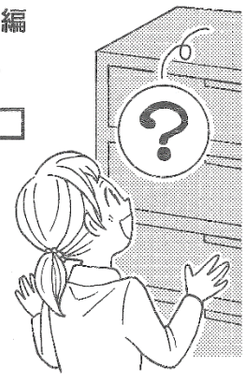
買う前に必要な分量を確認しておき、表示をよく見て、目的に合った食品を選びましょう。

クイズ　ことわざ編

□に入る言葉は何？

棚から□□□□

意味：思いがけない幸運がやってくること。



①ぼたもち
②ひしもち
③くさもち

答え　①ぼたもち
棚の上から(ぼた)もちが落ちてくるように、予想外の幸運がやってくることのたとえです。(ぼた)もちは、春の彼岸(春分の日の前後3日間ずつの合計7日間)に供えるものです。

注意！ 脂質のとり過ぎ

から揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質のとり過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こすもとになります。脂質をとり過ぎないように、注意しましょう。

今年度の給食は３月２２日（金）で終了します。ご理解とご協力ありがとうございました。