



食育たより

3月

令和5年3月6日

(毎月19日は食育の日)

佐世保市立日宇中学校

学校栄養職員 井石 理佳

学校栄養職員 桃野 歩乃佳

だんだんと温かくなり、春の訪れを感じますね。朝はまだ冷え込み、寒暖差がありますので、バランスの良い食事と規則正しい生活で体調管理をしましょう。

1年間を振り返ろう！

今年度もあと数週間となりました。この1年皆さんの食生活は、どうでしたか？食事と体の健康は深く関係しています。元気に新年度を迎えるためにも、下記の項目を確認して、足りないところは直すようにしましょう。

- ①毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ②1日3食、きちんと食べましたか？
- ③苦手な食べ物は、少なくなりましたか？
- ④おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑤食事をする前に、きちんと手は洗いましたか？



- ⑥食事はよく噛んで食べましたか？
- ⑦「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑧食事のマナーを守って食べることができましたか？
- ⑨感謝して食べることができましたか？
- ⑩食事の準備や後片付けをしっかりとしましたか？
- ⑪家族や友達と楽しく食べられましたか？



「カロリー」だけで決めていませんか？

1日の食べる量の目安として「カロリー」があげられます。「カロリーを多く取る＝太る」と認識していませんか？カロリーだけで食事の量を考えているのは、成長に必要な栄養素が取れないだけでなく、風邪を引きやすくなったり、肌荒れを起こしたりするなど、体調不良につながります。また、大人になったときに健康に影響する可能性があるため、カロリーだけで1日の食べる量を定めるのはやめましょう。

裏面に、皆さんの時期に必要な栄養素の目安量をのせているので、参考にしましょう。

きそしよくひんぐん せっしゅりょう
6つの基礎食品群と食品群別摂取量の目安
 せっしゅりょう さい
 (摂取量の目安：12～14歳 1人1日分)

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品
 たまご まめせいひん

 女 300g 男 330g

2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻
 ぎゅうにゅう にゅうせいひん かいそう

 男女 400g

給食では、この目安量の約 1/3 が取れるように計算をして、献立を立てています。自分で選んで食事をする時には、給食を思い出すとバランスのいい食事に繋がります。

3群 緑黄色野菜

 男女 100g

4群 その他の野菜、果物

 男女 400g

5群 穀類、いも類、砂糖
 こくろい さとう

 女 650g 男 700g

6群 油脂
 ゆし

 女 20g 男 25g

ひな祭り

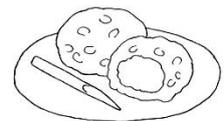
3月3日は「ひな祭り」です。「桃の節句」「上巳の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長を願う行事です。行事食として「ひなあられ」や「うしお汁」「ちらしずし」などがあります。給食でも「ちらしずし」ができましたね。



詳しくは、配膳室横の3月掲示資料を見てください。

春のお彼岸

春分の日をはさんで前後3日は「春のお彼岸」です。お彼岸は、ご先祖様が帰ってくるとされ、もち米を軽くつぶして丸め、あんこで包んだぼたもちを、仏壇にお供えます。あんこの材料の小豆には邪気を払う力があるとされています。



1年間、ありがとうございました!

今年度の給食は、3月23日が最後となります。皆さんからの「おいしかった。」「ごちそうさまでした。」という声が励みでした。来年度もうれしい声が聞けるように、安全でおいしい給食作りに努めていきますので、よろしくお願いします。

そして、卒業を数日後に控える3年生の皆さん、給食はどうでしたか?卒業後は、自分自身で食事を選ぶ機会が増えます。「何をどう食べたらいいのかな?」と迷ったときは、給食を思い出してください。

「食べることは、生きること」そして「人と人とをつなぐ」大切な営みです。食べることをおろそかにせず、食を大切にできる人でいてください。応援しています。

