

3月給食だより

2019年度
安中市学校栄養士会

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

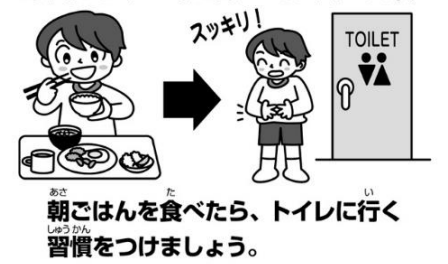
1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、()に○を書きましょう。

- ()
食事の前に必ず手を洗った。
- ()
食事のマナーを守ることができた。
- ()
苦手な食べ物にも挑戦できた。
- ()
朝ごはんを毎日食べた。
- ()
おやつは時間と量を決めて食べた。



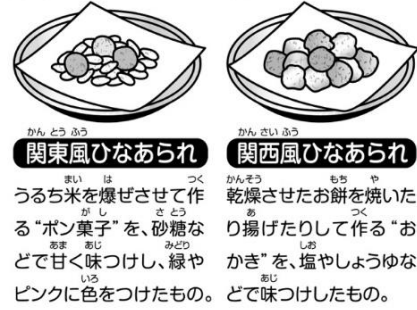
いい「ウンチ」出ていますか？

皆さんは、どんなウンチが出ていますか？
いいウンチはバナナのような形をしていて、あまり力まなくても、するんと出るのが特徴で、おなかの健康の目じるしともいえます。いいウンチをつくるには、野菜や海藻、豆、きのこなどの食物繊維を多く含む食品を食べること、水分をとること、適度に運動をすること、そしてストレスをためないことがポイントです。



東西で違う!? ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか？
実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。



「食生活指針」で、あなたの食生活をチェック！

食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、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に策定されたものです。
以下の10項目を参考に、自分の食生活を見直してみませんか？



食生活指針 (平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

1 食事を楽しみましょう。

2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

3 適度な運動とバランスのよい食事です。適正体重の維持を。

4 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

5 ごはんなどの穀類をしっかりと。

6 野菜・果物・牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。

8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。