

食育だより



坪井小学校
令和8年3月

今年度も残りわずかとなりました。この1年で、子供たちは心も体も大きく成長しました。これからも成長に必要な栄養をしっかりと摂取して、元気に過ごしてほしいと思います。

今月は給食の時間をふりかえて、来年度に向けて自分ができることを考えてみましょう。

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには□にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

楽しく会食することができた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた

ふりかえてみてどうでしたか。今年度の初めよりもできるようになったこと、上手になったことが増えているとうれしいです。できなかったものは、来年度の目標にしてみましょう。



わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康にすばすばにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。



「自分が食べたもので、自分の体は作られる」

自分が食べたもの、食べ物に含まれる栄養素はすべて、血となり肉となり、活動源となって、皆さんが健康的に過ごせるように働いてくれます。おいしいもの、大好きなものを食べると幸福な気持ちになりますが、食べ方次第では肥満や生活習慣病になったりもします。自分の健康を考えた食生活を心がけましょう。

また、栄養を考えると同時に、食べ物に関心を持ち、旬や地場産物、地域の料理を知って、生産者や作ってくれる人に感謝しましょう。



食生活を見直そう！

健康な食生活の基本として食生活指針を参考にしましょう。

食生活指針

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、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ましょう。

※文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定、平成28年6月一部改正。



3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。