

# きゅうしよくだより

令和6年度 春の号  
西合志南中学校  
合志市栄養部会

卒業おめでとうございます

～卒業生の皆さんへ～

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。

今食べている食事は”未来の自分”をつくるための重要な土台となります。

これから先、自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えてきます。

食べることを大切に、健康で充実した生活を送ってください。



## 1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた 	<input type="checkbox"/> 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた 
<input type="checkbox"/> 重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた 	<input type="checkbox"/> 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた 
<input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた 	<input type="checkbox"/> はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた 
<input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた 	<input type="checkbox"/> 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた 
<input type="checkbox"/> 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた 	<input type="checkbox"/> みんなで協力して手順よく片づけをすることができた 

©少年写真新聞社2025

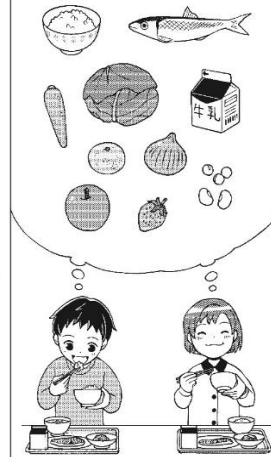
進級・進学に向けて

## 健康的な食生活を身につけよう

### 食生活指針

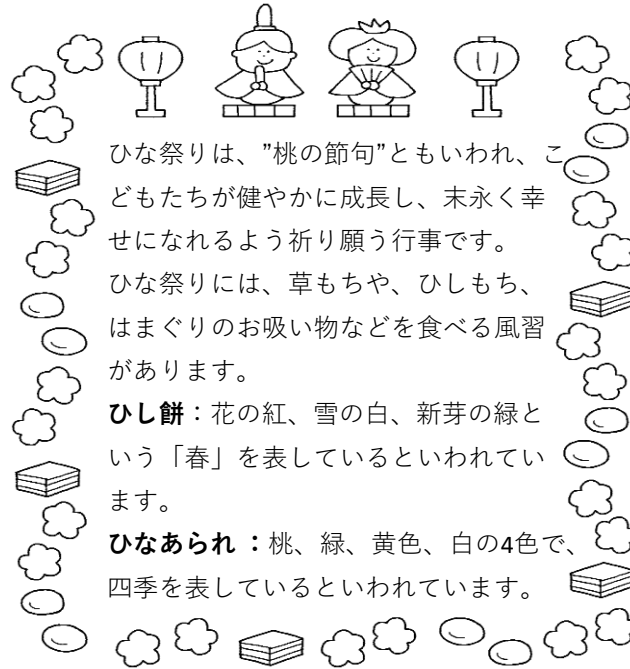
- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ ごはんなどの穀類をしっかり。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ。
- ・ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直していきましょう。

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月一稿改正)



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。

©少年写真新聞社2024



ひな祭りは、「桃の節句」ともいわれ、こどもたちが健やかに成長し、未永く幸せになれるよう祈り願う行事です。

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。

**ひし餅**：花の紅、雪の白、新芽の緑という「春」を表しているといわれています。

**ひなあられ**：桃、緑、黄色、白の4色で、四季を表しているといわれています。

自分で食事を準備するときのポイント！



★おうちでは「プラス1品」を意識しましょう。

例えば・・・



- ・ みかんなどの果物
- ・ 牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品
- ・ ミニトマトなどの洗うだけで食べられる野菜

★お店で選ぶときは、いろいろのよいもの意識して選びましょう。

例えば・・・



- ・ 野菜のおかずの入っているお弁当
- ・ サンドイッチ

### ひな祭りクイズ

ひな祭りに飾られる「ひし餅」は、3食の色のお餅できています。

一番上は何色ですか？

- ① 白
- ② 緑
- ③ ピンク



巻 1 日 4 月 2 9 日 4 月 2 9 日