

給食だより

令和2年 3月号
柏市学校給食センター

小学生のみなさんは
おうちの人と
よみましょう。



今年度も残すところ、あとひと月になりました。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。3月の給食には各学校からのリクエスト献立やひなまつり、卒業祝いメニューを取り入れました。

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せんか？

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

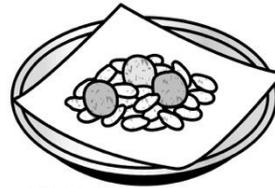
自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

わが卒業おめでとうございます

毎日を生きて生きて過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

東西で違う!? ひなあられ

ひな祭りに食べる「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。



かんとうふう
関東風ひなあられ

うるち米は爆ぜさせて作る“ボン菓子”を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。



かんさいふう
関西風ひなあられ

乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る“おかき”を、塩やしょうゆなどで味つけしたもの。

いい「ウンチ」出ていますか？

朝ごはんを食べたら、トイレに行く習慣をつけましょう。



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言えます。

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。



「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)

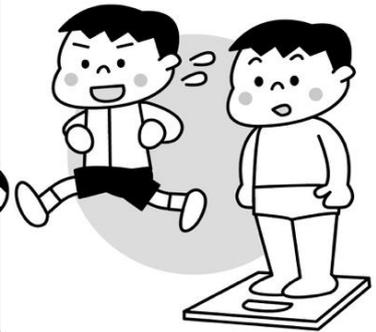
1 食事を楽しみましょう。



2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。



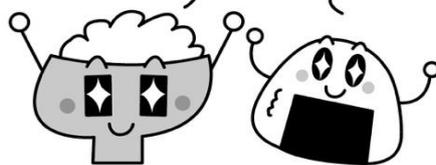
3 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。



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。



7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。



6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。



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。

