

# 給食だより



令和 6年 2月 29日  
座間市立ひばりが丘小学校  
校長 小宮 美紀

今年度も残すところあとわずかとなりました。食に関するさまざまな情報をお伝えしてきましたが、いかがでしたでしょうか。3月は1年間を振り返り、4月からの新生活に備える月です。新年度を元気に迎えられるよう、春休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

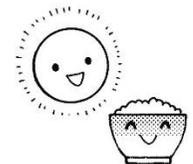
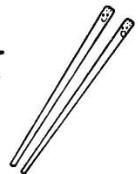
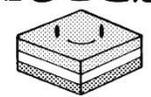
ひばりっ子のみなさんへ



## 1年間の食生活をふり返ろう！



あなたの1年間はどうか？次のチェック項目を見て、できていることとそうでないことを確認し、できていないことはどのようにすればできるか考えてみましょう。

朝ごはんを毎日 食べましたか？ 	苦手なものでも 食べてみましたか？ 
食事の前と後に 石けんで手を洗いましたか？ 	間食をとり過ぎない ようにしましたか？ 
はしを正しく持って 食べましたか？ 	行事食について知ることが できましたか？ 
よくかんで 食べましたか？ 	いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ 増やして いこう！ 
行儀よく食事する ことができましたか？ 	



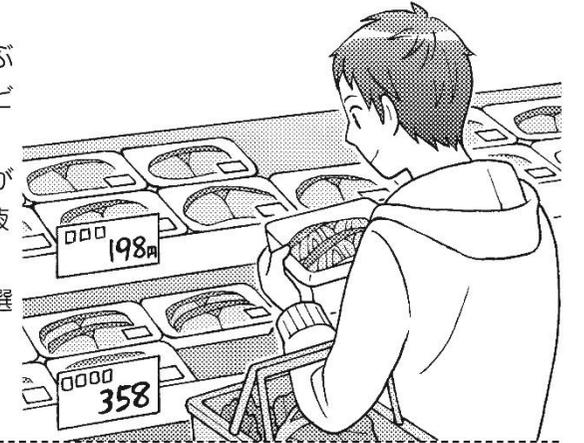
給食はおなかを満たすというだけではなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などを学ぶことのできる「生きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通して、様々なことを身につけてきました。給食で学んだことを振り返ってみましょう。

## 食品はよく見て鮮度のよいものを選ぶ

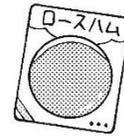
魚や肉、卵、野菜などの生鮮食品を選ぶ時は、色やつや、みずみずしさ、張りなどをよく見るようにします。

例えば魚の場合、皮に透明感とつやがあって、身に弾力があり、特にドリップ（液汁）が出ていないことなどを確認します。

購入の目的や栄養、価格なども考えて選ぶことが大切です。



### 加工食品を選ぶ場合



商品名 ロースハム		栄養成分表示 (1パックあたり)	
名 称	ロースハム	エネルギー	○○○kcal
原材料名	豚肉、食塩、砂糖、リン酸塩、ビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンC	たんぱく質	○○g
内容量	2枚	脂 質	○○g
賞味期限	2024.3.××	炭水化物	○○g
保存方法	要冷蔵 (5℃以下で保存)	食塩相当量	○○g
製造者	株式会社 ×××		

加工食品には、名称、原材料名、内容量、消費期限または賞味期限、保存方法、栄養成分などの表示が義務づけられています。

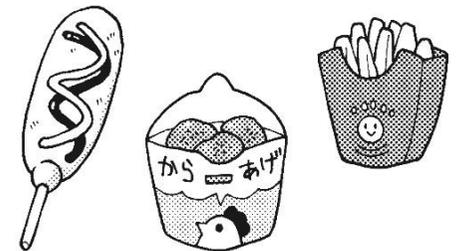
買う前に必要な分量を確認しておき、表示をよく見て、目的に合った食品を選びましょう。

## 給食でミルクジェラートをいただきました！！



今年度もPTAより神奈川県産の牛乳から作られたミルクジェラートを提供していただきました。数日前から子どもたちは心待ちにしていた様子でした。当日、とても喜んで食べていて、給食時間の笑顔が増えました。ありがとうございました。

## 注意！ 脂質のとり過ぎ



から揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質のとり過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こすもとになります。脂質をとり過ぎないように、注意しましょう。