3月 食育便り

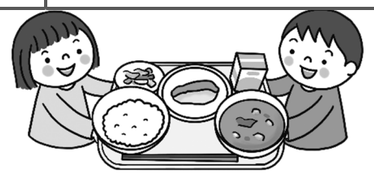
２０２５年３月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

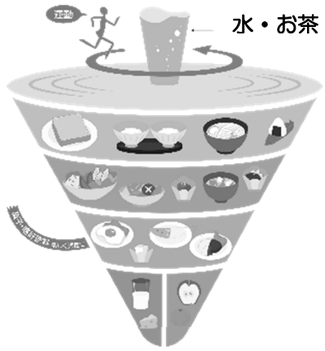
まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。３月は新しい学年、新しい世界への旅立ちを準備する月です。今年度最後の３月を元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

春休みはもうすぐ！

春休みがもうすぐやってきますね。春休み中の食事は、給食のようになるべく「主食」「主菜」「副菜」の３つをそろえて食べることを心がけましょう。朝・昼・夕の食事もなるべく決まった時間に食べて、生活リズムを崩さないことも元気に過ごすための秘訣です。

主食	**ご飯、パン、めん**
主菜	**肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず**
副菜	**野菜を使ったおかずや汁物**
その他	**牛乳・乳製品、果物 （食事でとれないときはおやつで）**





厚生労働省・農林水産省決定

１日に、何を、どれだけ食べたらよいかを考える際の参考になるものに「食事バランスガイド」があります。厚生労働省と農林水産省が決定しました。

わかるかな？ ３月の行事食・記念日クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、２枚の殻がピッタリと合う貝は？

① アサリ　② ハマグリ　③ シジミ

3/10 砂糖の日

Q2 砂糖の原料にならないものはどれ？

① さとうきび　② てん菜　③ バナナ

3/11 いのちの日（東日本大震災に由来）

Q3 災害時に備えるには１人１日どれくらいの水が必要？

① コップ１杯　② 500mL　③ 3L

3/20 春分の日

Q4 この日にお供えする、花の名前がついた食べ物のことを何という？

① さくらもち　② ぼたもち　③ おはぎ

こたえ　**Q1** = ② ハマグリは対の貝殻がピッタリと合うことから、良い相手と末永く結ばれることを願う。
Q2 = ③　**Q3** = ③　**Q4** = ② 秋分の日の呼び名は「おはぎ」

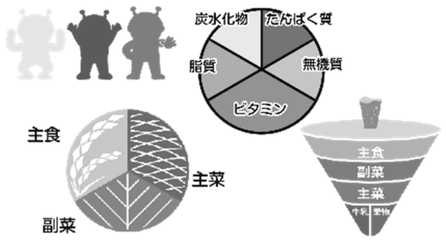
3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。卒業するとこれまで親しんできた学校給食がなくなってしまう人も多いですね。今までは保護者の方や先生方が、みなさんの生活や健康のことを考えてくれていたことも多かったと思いますが、これからは自分自身で考えて判断する場面がきっと増えてくることでしょう。食生活や栄養の面から、覚えておいてほしいことを最後に伝えます。

食べることを大切に！

「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入口になり、人と人とのつながりやきずなを作ります。毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にすること、もちろん食べ物を大切に扱うことも忘れないでください。

「栄養」のことも頭の隅に



「五大栄養素」や「主食・主菜・副菜」など、給食の時間や授業を通して学んできた、食べ方や栄養の知識、そしてバランスよく食べるための技をこれからの生活でも、ぜひ生かしてください。そして「今だけでなく、これからの将来を考えた食べ方」ができる素敵な人になってください。

食卓の向こう側にも思いを寄せられる人に

毎日の食卓。その向こう側には、食べ物を作る人、育てる人、運ぶ人、お客さんのために品物をそろえてお店を切り盛りする人、そして材料を集め、食べる人の健康を考えながら献立を決め、心を込めて料理を作る人たちがいます。そんな社会の営みによって、普段の食生活が成り立っていることに思いを馳せ、感謝する心を忘れないでいてください。また食べ物を通して地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会課題にも思いや心を寄せることのできる、優しい人であってほしいと思います。

給食が楽しい思い出として、少しでもみなさんの心に残ると嬉しいです。
みなさんの健康とご活躍を、給食センターから願っています。