



食育便り

2020年3月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年の締めくくりの月になります。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考えてみましょう。また今のクラスの友達や先生と過ごす時間もあと少しですね。残りの日々を大切に楽しい給食の時間を過ごしてください。

食べることは自分をつくること

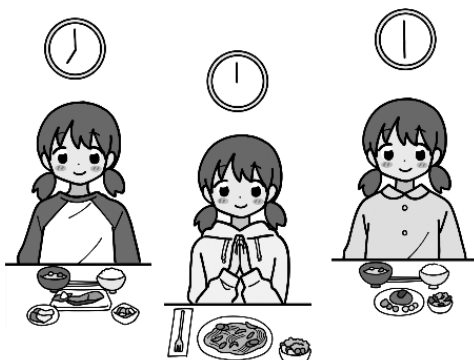
3年生はいよいよ卒業ですね。これからは自分の食と健康について、自分で考えて決めていかなければならない場面がますます増えてきます。巣立っていくみなさんへ給食センターからのメッセージです。

その一食が自分をつくる!



健康と食の強いつながりは授業や給食を通して学んできたと思います。「食べることは生きること」です。決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。

1日3食しっかり食べよう!



朝・昼・夕の3食を規則正しくとることは、生活に健康的なリズムをもたらします。特に朝食は1日を元気に過ごすために大切です。卒業しても、そして社会人になってからも忘れないでくださいね。

食べることを通して、世界を見つめる視野を広げて!



食事には先人から受け継いできた文化が宿ります。また調理は一番身近な科学でもあります。そして食品ロスなどの問題と真摯に向き合わなければならないこともあります。食を通してさまざまなことを考え、知識を深めていってください。

食を通した心や気持ちのやりとりを大切にできる人に!



毎日の食卓の向こう側には、食べ物となった命や、たくさんの人たちの働きや努力、何より食べるあなたのことや、いつも大切に思っている人たちの優しい気持ちがあります。そうした思いをきちんと受け止め、いつも感謝して食べられる人でいてください。

せっけんで手を洗いましょう!



一見きれいに見えても、手には目に見えない細菌やウイルスなどの病原体が多く付着しています。手洗いをしないで食べると、手から病原体が食べ物に付着し、そのまま体内に侵入してしまい、食中毒やかぜなどを引き起こす原因になります。また手で目や鼻をこすることでも、その粘膜を通して病原体が体内に侵入してきます。

手洗いは、食中毒、かぜやインフルエンザなどの感染症の予防にとっても効果的です。外から帰った後や食事の前にはせっけんを使って手のすみずみまできちんと洗い、目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌やウイルスまでしっかり落としましょう。



塩分とれすぎていませんか?

食塩はナトリウムと塩素からできていて、体を正常に保つために大切な役割を果たしており、生きていくためには必要不可欠です。「日本人の食事摂取基準 2015」の塩分の目標量を見ると、男性が8g/日未満、女性が7g/日未満となっていますが、味噌や醤油などの調味料を使う日本人は塩分の摂取量が多い傾向にあります。兵庫県でも塩分の摂取量は男女ともに多く、平成28年度ひょうご食生活実態調査の結果では、1人1日あたりの食塩摂取量の平均値は男性が10.3g、女性が9.0gでした。

塩分の取り過ぎは高血圧の原因になるだけではなく、脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病の原因になります。今のうちから塩分の取り過ぎに注意しておきましょう。

💡 取り過ぎチェックをしてみよう

<input type="checkbox"/> スナック菓子をよく食べる 	<input type="checkbox"/> 麺類の汁を全部飲む 	<input type="checkbox"/> 醤油やソース等をよくかける 	<input type="checkbox"/> ご飯にふりかけをかける 	<input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない
---	--	--	--	---

ひな祭り 食べ物豆ちしき



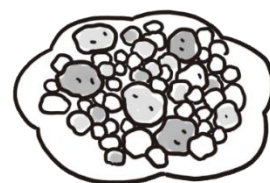
桃の節句です!

ひしもち



赤、白、緑の3色のおもちを重ねて作られます。赤には魔除け、白には清らかさや長寿、緑には健康と厄除けの願いが込められているといわれます。

ひなあられ



もともとひしもちを細かく砕いて作られ、色もひしもちと同じ3色でした。関東地方では後に甘い米菓子(ポン菓子)に変わっていきました。

はまぐり



はまぐりの2枚の貝殻は同じ貝同士としかぴったり合いません。そこから「よい相手と出会い、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。

白酒



蒸したもち米とみりんなどを仕込んだお酒で、子どもは飲めません。もともと桃の花を浮かべたお酒で長寿を願ったのがはじまりとされます。