

3月給食たより

令和6年度3月

清武せいりゅう支援学校



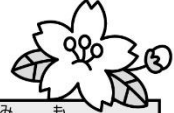
1年間を振り返ろう

今の学年で過ごす最後の

この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。

下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

□にチェックを入れてね!



<p><input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> マナーを守って食事することができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。</p>
<p><input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。</p>
<p><input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。)</p>	<p><input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。</p>

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。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。

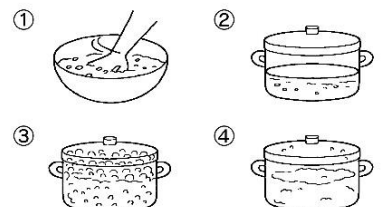
非常用持ち出し袋に 入れたい食料

非常用持ち出し袋に入れる食料は、封を切ったらすぐに食べられるものにしましょう。おなかを満たす缶入りのパンやレトルトのおかず、心を満たす果物の缶詰やようかんのほか、水や野菜ジュースなどの飲み物を入れます。

災害時に役立つ 鍋でごはんを炊こう

★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。

- ①米(一人分80g)をはかって、洗う。
- ②水をはかり、30分以上吸水させる。
- ③沸騰するまで強火で加熱し、ふたが動いて湯気が出たら中火で5~7分、水が引いてふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。
- ④ふたを開けずに約10分蒸らす。





食べ物や栄養が健康と病気へ与える影響を過大に信じることをフードファ
 ディズムといいます。例えば、ある食品を食べれば短期間でやせるとテレビ番
 組で放送され、その食品が品切れになるのもその一例です。情報は自分で考え
 て判断しましょう。

からだ
体によい？

からだ わる
体に悪い？

食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いもの
 と決めつけるのはやめましょう。例えば、
 体によいといわれる野菜などは食べて、
 悪いとされがちな砂糖や脂質などはとら
 ない食生活を送っても、よい食生活にな
 るわけではありません。どのような食品
 であっても、含まれている栄養素や特徴
 を知り、適量を食べることが大切です。



フェイクニュースに だまされないで！

フェイクニュースとは、うその情報で
 つくられたニュースのことです。だまそ
 うとして発信しているものもあれば、本
 当のことかどうかもわからないうわさ話
 が広がったものもあります。友だちに教
 えたくなくても、根拠のない情報は広め
 たり、インターネット上に書き込んだり
 しないようにしましょう。



食品表示は食品のプロフィール



食品表示にどんな情報があるのかをみてみましょう。

原材料名

使用量の多い
 ものから表示さ
 れます。

期限

賞味期限や、
 消費期限が表示
 されます。

保存方法

保存する時に
 注意することが
 書いてあります。

加工食品の食品表示例

名称／ロースハム(スライス)
 原材料名／豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、
 食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カ
 ゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、
 酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸
 Na)、香辛料抽出物
 内容量／40g 賞味期限／表面上部に記載
 保存方法／要冷蔵(10℃以下)
 製造者／〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当
 たり)／エネルギーOkcal、
 たんぱく質Og、脂質Og、炭
 水化物Og(糖質Og/食物纖
 維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルゲン
 (特定原材料及びそれに準
 ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

栄養成分表示

食品に含まれる
 栄養成分が表示さ
 れます。

アレルギー物質の 表示

食物アレルギー
 の原因となる食品
 を含む場合は表示
 されます。