

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

□にチェックを入れてね！

いま がくねん す さいご こ
今の学年で過ごす最後の
ねんかん ふ かえ
この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方
まいにち しょくじ しかた
や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。
した ひょう
下の表で、できるようになったこと、よくできた
かくにん
ことを確認しましょう。

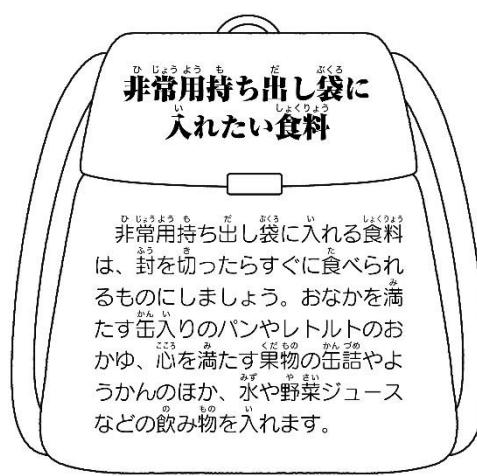


<p><input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。 ×</p>	<p><input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。</p>
<p><input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物をつく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えることができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> ちゃんと間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかつた。)</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、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。



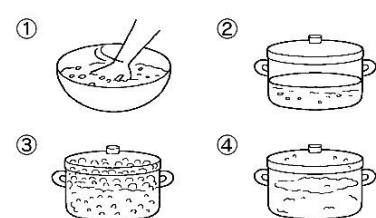
非常用持ち出し袋に入れたい食料

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ゆ、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。

災害時に役立つ力 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）をはかつて、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。





たるもの、えいよう、けんこう、びょうき、あたえいきょう、かだい、しん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。たとえば、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
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、悪いとそ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わからぬわざ話が広がったものもあります。友だちに教えたくなても、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



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。

食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。

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

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

栄養成分表示(1袋40g当たり)／エネルギー〇kcal、たんぱく質〇g、脂質〇g、炭水化物〇g(糖質〇g/食物繊維〇g)、食塩相当量〇g

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

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。