



食育だより

3月

令和8年3月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今月の目標

「1年間の食生活をふりかえろう」



日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので学年最後の月です。今年度はどんな一年でしたか。今月は、卒業、進級を前にまとめの月にしましょう。



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さずに食べた 	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった 	④3つのグループの食品をバランスよく食べた 	⑤食べられることに感謝できた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
⑥よくかんで食べるよう心がけた 	⑦ながら食べをしなかった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでもがんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食べた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×



これからの食生活の目標をたててみよう！ ～ こんな目標はどうですか？ ～



☆ にがてな野菜も食べてみる。

☆ 料理づくりにちょうせん！

☆ おやつは考えて食べる。

☆ お手伝いをがんばる。

中学3年生のみなさんには、
☆ バランスのとれたお弁当づくりをがんばる！

体によい？ 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。



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見てみましょう。

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/食物繊維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。

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、うその情報で作られたニュースのことです。た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分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っても、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。



春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝ねぼうをしないで早起きをして、毎日かならず朝食をとるようにしましょう。

朝ごはんの効果

- 体や脳のエネルギーになる
- 体温が上がる
- 脳の働きを活発にする
- 排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

無理なく続ける朝食 一汁一菜

一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜(おかず)が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜が二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？ 品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。



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。

