

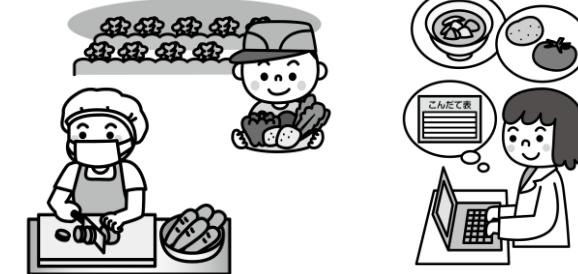
3月 食育だより

2024年3月
薩摩川内市立
川内学校給食センター

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんには、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか?

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



からだ
体によい?

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。



さいがいじ 災害時に やくだちから 役立つ力

なべ 鍋でごはんを炊こう

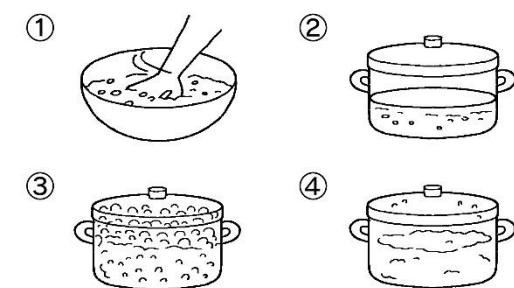
★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。

- 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。

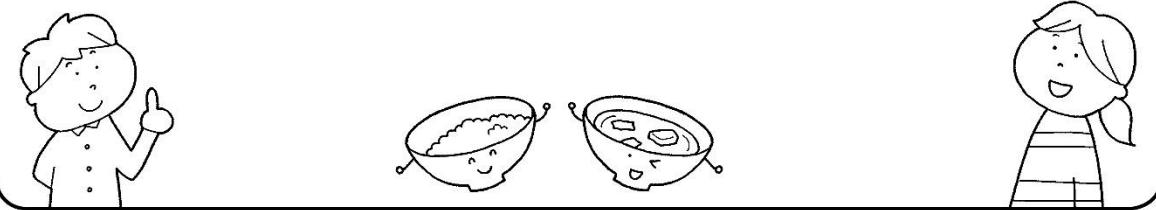
④ふたを開けずに約10分蒸らす。



1年間のまとめ 総括 しょうせいかつ 食生活をふりかえろう

ねんかん しょくせいかつ
1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも
つづ
続け、できなかったことは「なぜできなかったか」を ^{かんが} 考えて、^{かいぜん} 改善していきましょう。

- ちよしょく まい にち
朝食を毎日とった
 - きそく ただ じ かん しょく じ
規則正しい時間に食事をした
 - にく さかな や さい つか あん せん
肉・魚・野菜などを使い、安全と
えい せい ちゅう い ちょう り
衛生に注意して調理できた
 - えん ぶん し しつ とう ぶん
塩分・脂質・糖分のとりすぎ
き
に気をつけた
 - えい よう
栄養バランスのよい食事
こころ
を心がけた
 - しょく ひん ひょう じ み
食品表示を見るように
こころ
心がけた
 - ち いき しょく ざい しょく ぶん か
地域の食材や食文化に
り かい
について理解した



保護者の方へ

保護者の皆様には、日頃から川内学校給食センターの運営につきまして、ご理解とご協力をいただいておりますことに、心より感謝申し上げます。

1年間食育だよりを通して、いろいろな食に関する情報を発信してまいりました。子どもたちにとって、よい食習慣は一生の宝です。給食が学校生活の一つの楽しみになっていれば幸いです。

これからも、子どもたちが、元気で学校生活が送れるよう。給食センター一丸となって、安心・安全で美味しい給食を提供できるよう努めてまいります。

所長 内田 美由紀