



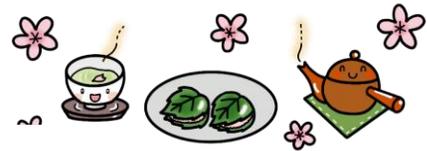
令和7年度3月  
里学校給食センター

寒さが少し和らいできて、暖かい春はそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学ぶことができたでしょうか？

1年がたち、みなさんの心も体も大きく成長したことでしょう。今月は1年間を振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
**今月の給食目標**

ねんかん きゅうしょく 1年間の給食を振り返ろう。



できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p>	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた</p>	<p><input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた</p>
<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた</p>

食生活をふりかえりましょう。

- 朝ごはんを毎日食べた。
- 好ききらいをしないで食べた。
- 間食は時間と量を決めてとった。
- よくかんで食べた。
- 食事の前に石けんで手を洗った。
- 食事のマナーを守って食べた。

テレビ、新聞、インターネットなどの情報のよしあしを判断してうまく活用する力をメディアリテラシーといいます。食情報の中には、食品を売るためや、視聴率や購買部数を上げるためのものもあります。情報を読み解く力を身につけることが大切です。

**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、適量を食することが大切です。

### 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。

<p><b>原材料名</b> 使用量の多いものから表示されます。</p> <p><b>賞味期限</b> 賞味期限や消費期限が表示されます。</p> <p><b>保存方法</b> 保存する時に注意することが書いてあります。</p>	<p><b>加工食品の食品表示例</b></p> <p>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</p>	<p><b>栄養成分表示</b> 食品に含まれる栄養成分が表示されます。</p> <p><b>アレルギー物質の表示</b> 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。</p>
--	---	--

**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てしまおう。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。

