



給食だより

令和6年2月27日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

みなさんは、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してからも健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことをふり返ってみましょう。

進級・進学に向けて 健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- ・塩分は控えめに。脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の料理の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活をふり返る時の参考にしましょう

クイズことわざ編

□に入る言葉は何？

□が□を背負ってくる

意味：相手の行動が自分の思惑通りで都合がいいことの例え



「相手の行動が自分の思惑通りで都合がいいこと」の例えとして、鴨が葱を背負ってくる。多くのお人好みが利益になるものを持つ手が覆み通りのものを「好都合である」と「好都合」が重なる。この「好都合」が重なる。この「好都合」が重なる。この「好都合」が重なる。

注意！

脂肪の取り過ぎ



から揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質のとり過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こすものになります。脂質をとり過ぎないように、注意しましょう。