



3月 給食だより

令和6年3月
袖ヶ浦市立
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。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？この1年間の給食を思い出し、今年度の反省をしてみましょう。



給食時間を振り返ろう 「食育」チェックシート

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p> 	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p> 	<p>食事のあいさつを心を入れて言えた</p> <p>いただきます</p> 
<p>食器を正しく並べることができた</p> 	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p> 	<p>よくかんで味わって食べることができた</p> 
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> 	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p> 	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> 

結果はどうでしたか？「〇」の数がたくさんあった人は良い習慣をこれからも続けていきましょう。少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう！

がっこうきゅうしょく

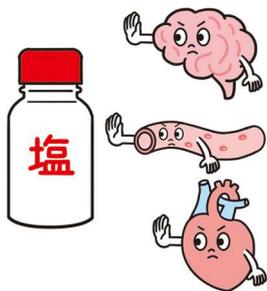
げんえん と く

学校給食センターでは減塩に取り組んでいます



給食センターでは、1年を通して「減塩」に取り組んできました。子どもの時期からうす味に慣れることは、高血圧症を含めた生活習慣病の予防になります。「食塩のとりすぎ」は長年の課題であり、難しい問題ですが、繰り返しみなさんにお伝えすることで興味をもってもらいたいと思い、給食だけでなく毎回話題にしてみました。これからも、「減塩」を意識した食生活を送ってもらえたらうれしいです。

健康寿命を縮める 塩のとりすぎ!



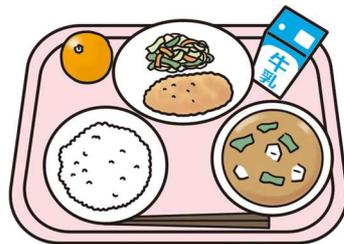
日本は長寿国ですが、健康寿命は平均寿命より10年ほど短く、その最大の要因は脳卒中や心臓病です。減塩はそうした病気にかからないようにするための大きな手立てになります。

はじめは「食塩相当量」 のチェックから!



市販の加工食品には「食塩相当量」が必ず表示されています。自分が口にするものにどのくらいの食塩が含まれているのか、普段からチェックする習慣をつけましょう。

学校給食を参考に 目指そう適塩!



使用食塩量を減らした 製品を“推し”で!

生きるために最低限必要な食塩は、大人で1日1.5gほどとされ、普通の生活で不足する心配はまずありません。むしろとりすぎが心配で、日本高血圧学会では健康な人にも1日6g未満を勧めています。学校給食は1食あたり2.5g未満(高学年以上)を目指して作られています。料理の組み合わせや味付けの参考にしてください。

減塩には「おいしくない」というイメージがもたれてしまいがちで、それが製品の開発を足止めしてしまうこともありました。しかし、今はおいしい減塩製品が次々に誕生しています。先入観をもち、むしろ購入して応援していきましょう。

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人々の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。