



給食だより3月号



今年度も残りわずかとなりました。
 皆さんは、1年間給食を通して、食に関する様々なことを学んできたと思います。
 今月は給食の時間や1年間の食生活を振り返って、来年度の食に関する目標を立ててみましょう。

令和8年3月2日
 函館市立椴法華中学校
 栄養教諭 石井咲也子

給食を通して学んだことを振り返ろう

① 食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④ 給食は生産者の方や調理員さんなど多くのの方々によって支えられていることを知ることができましたか？



② 食事前に手洗いを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど、健康に気をつけることができましたか？



⑤ 配膳や盛り付けを丁寧に行い、食事のマナーに気をつけ、相手を思いやることができましたか？



③ 給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



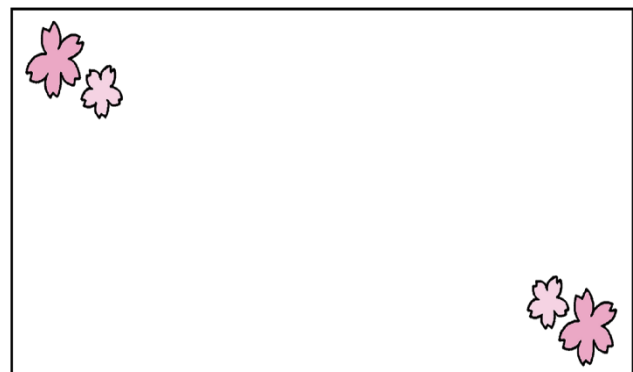
⑥ 自分たちの住む地域の伝統料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



4月からの目標

自分の給食時間の様子や食生活を振り返り、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

例：「給食当番の時の盛り付けを上手に行う。」
 「休日に家族の食事をつくる。」など



3年生は、いよいよ卒業ですね。卒業すると、今まで以上に自由に食べ物を
買ったり食べたりする機会が増えると思います。

正しい情報を判断し、適切に食品を選択できるようにしましょう。

皆さんがこれからも心身共に健康で生活できるよう願っています。



食品を選ぶ力を身につけよう



惣菜や弁当などを買う時は、好きなものばかりを買うのではなく、栄養バラ
ンスを考えることが大切です。

栄養成分などの食品表示を確認しながら選びましょう。

コンビニ食 栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスを整えることが大切です。弁当に野菜の総
菜を追加したり、いろいろな食品を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるよう
にしましょう。

「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」といった状態にならないようにします。

〈購入例〉

- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセー ジ)+副菜(青菜のごまあえ) ② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)
+副菜(サラダ)



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
とが記載されています。

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/食物纖
維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルギー
(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。