

食育通信



令和8年3月号
喜界町防災食育センター

今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか？ 進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

<p>● 朝ごはんは毎日食べましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 食事の前の手洗いはよくできましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 食事では、いつもよく食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 野菜を毎日、食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？</p> <input type="checkbox"/>

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

ひなまつりの行事食

はまぐりの潮汁

はまぐりの貝からは、もともと1つだった同じ貝同士としかびつたりと合わないことから、「貝合わせ」という宮中の遊びにも用いられていました。「よいパートナーと出会って、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。



ちらしずし

お祝いにぴったりな華やかな料理です。具材として縁起物(えび、れんこん、まめ、錦糸卵、にんじん)や、旬の食材(菜の花・きぬさや)を使うことも多いです。



春休みも食生活に気をつけて元気に過ごそう

1 朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べましょう。

食事は、生活リズムを整える役割があります。夜ふかしをして朝ごはんを食べられないということがないようにしましょう。

2 野菜やきのこ・海藻を食べましょう。

野菜やきのこ・海藻などに含まれるビタミンや食物繊維が肌をきれいにしたり、便秘を予防したりします。包丁を使わなくても簡単に準備できるレタスやミニトマト、カットわかめなどをうまく取り入れましょう。

3 カルシウムをとりましょう。

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。牛乳や乳製品(チーズ・ヨーグルト)、大豆製品(豆腐・納豆)、葉もの野菜(小松菜・ほうれん草)などを食べましょう。

4 よくかんで食べましょう。

よくかむと、食べ過ぎを防止したり、虫歯を予防したり、記憶力が良くなりましたりといふことがたくさんあります。

5 おやつを食べ過ぎに気をつけましょう。

家にいると、ついおやつを食べ過ぎてしまいます。食べるときは、食べる量と時間を決めましょう。スナック菓子やジュースよりも、果物や牛乳・ヨーグルトなどをおすすめします。