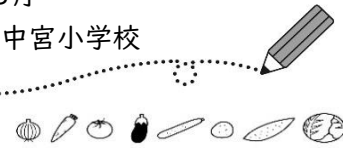


# 給食だより 3月

令和6年3月  
枚方市立中宮小学校



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。

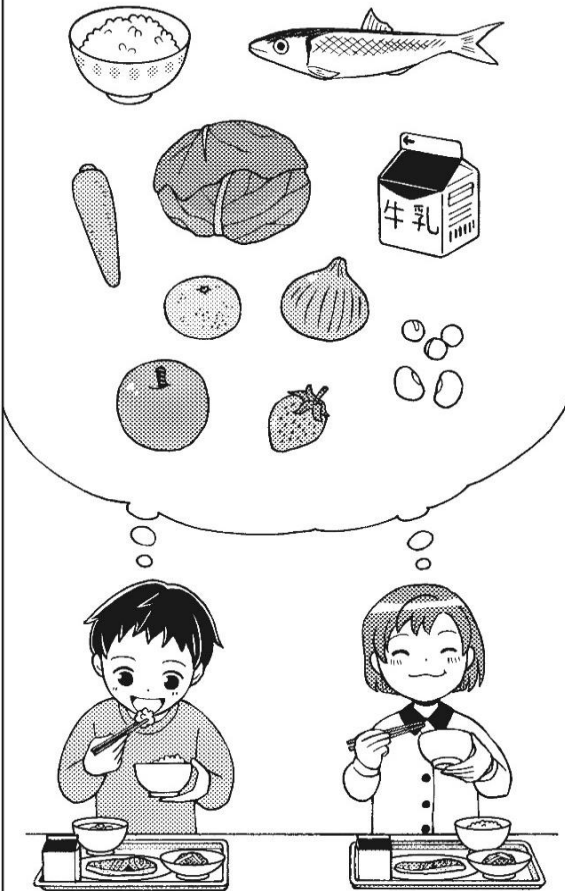
## 進級・進学に向けて

# 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日の食事のリズムから、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。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・ 食塩は控えめに、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よう。

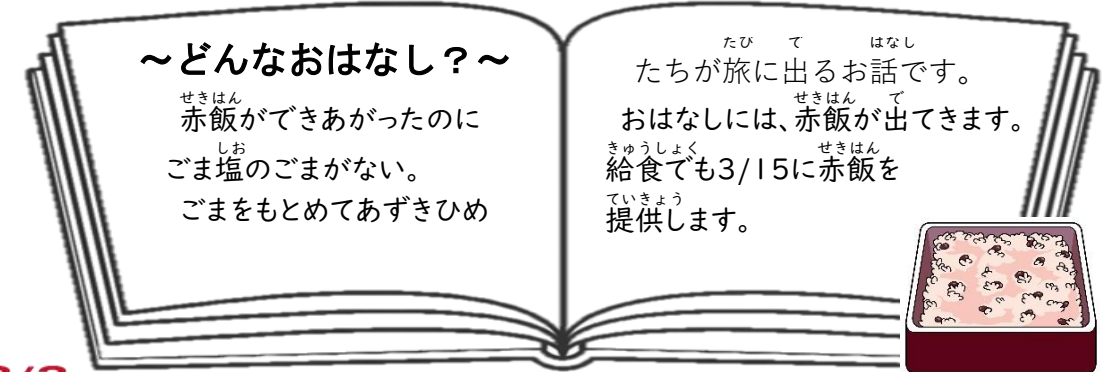
出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」  
(平成28年6月一部改正)



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。



こんげつ  
今月の  
おはなし給食  
「ゆけゆけ!あずきひめ」  
～ちゃごま殿下と二頭の竜～  
小豆丸なお美 作・絵 ポプラ社



### ～どんなおはなし?～

赤飯ができてあがったのに  
ごま塩のごまがない。  
ごまをもとめてあずきひめ

たちが旅に出るお話です。  
おはなしには、赤飯が出てきます。  
給食でも3/15に赤飯を  
提供します。



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のよう  
に、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のこと  
で、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しび  
な」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐ  
りのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ  
物が並びます。



はまぐりの  
お吸い物



ちらしずし



ひしもち



ひなあられ