



2022. 3. 1  
 豊中市立第二中学校  
 栄養教諭

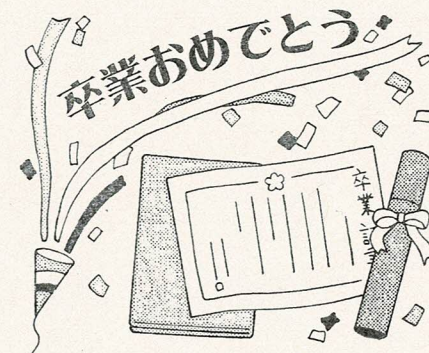
もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。

この1年間、みなさんの体も心も大きく成長したことでしょう。食について学んだことを生活に生かして、進学先や新しいクラスでもがんばりましょう。

### お手伝い 自分にできることを探そう

家事には、食材の買い物や調理の手伝い、配ぜんや片づけなどさまざまな仕事があります。家族の一員として手伝えることを探してやってみましょう。

献立を考える 	買い物 	下ごしらえ 	調理の手伝い 
ごはんをよそう 	配ぜん 	お茶を入れる 	食器洗い 



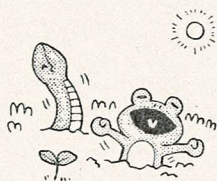
### スマホの ながら食べはやめよう



食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。みんながスマホを使うと会話もなくなります。ながら食べはやめて、食事に集中しましょう。

### 桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。





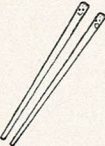


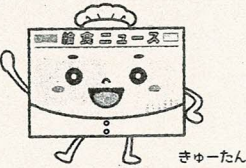





今年度もあと1か月になりました。1年間の自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことをふり返って、これからも食を大切に、元気に過ごしてください。

## 1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

<p>朝ごはんを毎日 食べましたか？</p> 	<p>苦手なものでも 食べてみましたか？</p> 
<p>食事の前と後に 石けんで手を洗いましたか？</p> 	<p>間食をとり過ぎない ようにしましたか？</p> 
<p>はしを正しく持って 食べましたか？</p> 	<p>行事食について知ることが できましたか？</p> 
<p>よくかんで 食べましたか？</p> 	<p>いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ 増やしていこう！</p> 
<p>昼食の時間は 黙食できましたか？</p> <p>※新しい生活様式では食事に 会話をしないことが大切です。</p> 	

### 保護者のみなさまへ

今年度も1年間、食育だよりをお読みくださり、ありがとうございました。  
子どもたちは給食（試食会）や家庭科の調理実習などを通して色々なことを学んだり、できるようになったりと日々成長しています。ご家庭でも給食や食生活についてぜひ話をしてみてください。

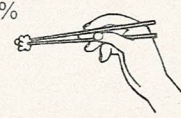
## 手・はし・ナイフ・フォーク・スプーン 世界の食べ方いろいろ

国や民族、宗教などにより食べ方はさまざま、おもに「手を使う」「はしを使う」「ナイフ・フォーク・スプーンを使う」の3つにわけられます。

手を使って食べるのは、  
東南アジア・中東・アフリカ・  
インド・オセアニアなどで、  
世界の約  
40%とい  
われます。



はしを使って食べるのは、  
日本・中国・韓国・タイ・ベト  
ナム・モンゴルなどで、世界  
の約30%  
といわ  
れます。



ナイフ・フォーク・スプー  
ンを使って食べるのは、ヨー  
ロッパ・ロシア・南北アメリ  
カなどで、  
世界の約  
30%とい  
われます。



### 栄養成分表示で 塩分量をチェック！

食塩をとり過ぎると、将来、生活習慣病にかかりやす  
くなります。市販の  
食品や外食のメ  
ニューは、栄養成分  
表示の食塩相当量  
を確認して、とり  
過ぎに注意します。



炭水化物 45.7g  
食塩相当量 1.0g

### クイズ 何て書いてあるのかな？

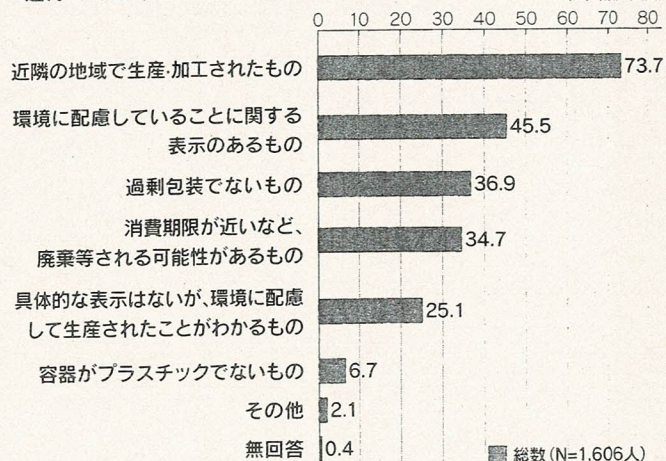
魚好きな友だちから手紙が来たよ！

ひさし 鰯<sup>①</sup>に遊び 鯛<sup>②</sup>な！  
ま 蛸<sup>③</sup>んど、時間があつ 鱈<sup>④</sup>  
魚を釣りに 烏賊<sup>⑤</sup>ない？

①イサ ②タイ ③タコ ④カタクダシ ⑤イカ

## Data 見える食育 ▶▶▶ 地球環境にやさしい食品を選んでいきますか？

選んでいる環境に配慮した農林水産物・食品



食品を購入する時、  
環境に配慮した食品  
を「選んでいる」「(い  
つも選んでいる」  
17.9%、「時々選ん  
でいる」49.1%  
と答えた人のうち、  
どのようなものを選  
んでいるのかを聞い  
たところ、左記のよう  
な結果になりました。

出典：「食育に関する意識調査  
報告書」農林水産省 令和  
3年3月