

# パクパクだより

日高町教育委員会  
令和 6 年 3 月  
毎月 19 日は食育の日



## ねんかん かえ 1年間をふり返ろう

もう少しで、みなさんは学年が1つ上がります。あっという間でしたね。みなさんは1年間をふりかえって、どのような学校生活を送りましたか？食生活はどうでしたか？ふりかえってみましょう。

健康的な食生活を身に付けるために、食生活指針というものがあります。

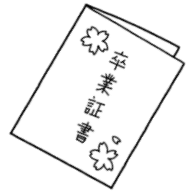
### 食生活指針（わかりやすく言いかえてあります。）



- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムで、健康な生活リズムを目指しましょう。
- 適度な運動とバランスの良い食事で、健康に過ごせる体重を維持しましょう。
- 主食、主菜、副菜を基本にして、食事のバランスを意識しましょう。
- お米などの穀類をしっかりととりましょう。
- 野菜や果物、牛乳や乳製品、豆類、魚なども組み合わせてとりましょう。
- 塩分は控えめで、よい脂と、量とを考えてとりましょう。
- 日本の食文化や地域でとれる食材を使い、郷土の味をつないでいきま  
しょう。
- 食料資源を大切に、むだや廃棄の少ない食生活を心がけましょう。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

少し難しいかもしれませんが、健康的な食生活のために、1年間をふりかえって何が足りなかったか考えてみましょう。そして、学年が上がった時に、自分の食生活について意識して生活すればよいか決めてみましょう。

# そつぎょう 卒業おめでとうございます



しょうがく ねんせい ちゅうがく ねんせい そつぎょう しょうがっこう  
 小学6年生、中学3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。小学校  
 せいかつ ちゅうがっこうせいかつ  
 生活、中学校生活はどうでしたか？

がつ あたり かんきょう きたい きんちょう おも おも  
 4月からの新しい環境に期待や緊張など、いろいろな思いがあると思います。  
 たいちよう ととの  
 体調をしっかりと整えて、よいスタートをきれるようにしましょう。

しょうがく ねんせい ちゅうがく ねんせい がっこう ひ ば  
 小学5年生、中学2年生のみなさんは、これから学校を引っ張っていくリーダー  
 になります。そつぎょうせい すがた め や つ あたり がっこう  
 卒業生の姿をしっかりと目に焼き付けて、新しい学校のリーダー  
 として頑張ってください。

## りょうり はじ 料理を始めるあなたへ

きょねん おな だいめい で ようご つた  
 去年も同じ題名で、レシピなどに出てくる用語やポイントなどをお伝えしまし  
 た。ことし か もの つた  
 た。今年は買い物についてのポイントを伝えます。

### しょくひん み せんど えら 食品はよく見て鮮度のよいものを選ぼう

さかな にく たまご やさい しょくひん えら  
 魚や肉、卵、野菜などの食品を選ぶとき  
 は、いろ  
 色やつや、みずみずしさ、はりなどをよく  
 み  
 見るようにします。

たと さかな ばあい かわ とうめいかん  
 例えば魚の場合、皮に透明感とつやがあっ  
 て、み だんりよく とく えき で  
 て、身に弾力があり、特にドリップ（液）が出  
 ていないことなどをかくにん  
 確認します。

こうにゅう もくてき えいよう かかく かんが えら  
 購入の目的や栄養、価格なども考えて選ぶことが大切です。



### かこうひん えら ばあい 《加工品を選ぶ場合》

名 称	そうざいパン	栄養成分表示 (1個当たり)
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、 マヨネーズ(卵を含む)、 脱脂粉乳、イースト /調味料(アミノ酸等)	熱量 ○kcal たんぱく質 △g 脂質 □g 炭水化物 ○g 食塩相当量 □g
内 容 量	1個	
賞味期限	平成○年○月○日	
保存方法	直射日光を避け、常温で保存 して下さい。	
製 造 者	〇〇県△△市□□ 〇〇食品株式会社	

かこうしょくひん めいしょう げんざいりょうめい ないりょうりょう  
 加工食品には、名称、原材料名、内容量、  
 しょうひきげん しょうみきげん ほそんほうほう えいようせいぶん  
 消費期限または賞味期限、保存方法、栄養成分な  
 どのひょうじ ぎむ  
 の表示が義務づけられています。

か まえ ひつよう ぶんりょう かくにん ひょうじ  
 買う前に必要な分量を確認しておき、表示を  
 よくみて もくてき あ しょくひん えら  
 見て、目的に合った食品を選びましょう。

