



# 給食だより

富山市立山室中学校  
富山市南学校給食センター  
令和5年 3月

少しずつ春の訪れを感じる頃となりました。今年度もあとひと月となり、1年を締めくくる大事な時期です。規則正しい生活を基本に体調管理をしっかり行い、心身共に健康に新年度を迎えましょう。



## 1年間の食生活を振り返ろう



この1年間の学校給食から学んだことを振り返り、今後の食生活をさらに充実させていきましょう。

### 好き嫌いをせず、バランスよく食べることができた。

好きなものだけを食べるのではなく、苦手なものも一口は食べてみる努力を続けていきましょう。



### 食べ物の旬や行事食など、「食」について学ぶことができた。

季節ごとの旬の食べ物や、行事食について理解を深め、日本の伝統文化を大切にしていきましょう。



### 食に関わる人々へ感謝の気持ちをもって食べることができた。

日頃から、食材・生産者さん、調理員さんへの感謝の気持ちを大切にしながら食事をいただきます。



### 衛生面に気を付けて準備を行うことができた。

給食当番の身支度、食事前の手洗い・うがいなど、しっかりと清潔にしてから食事の準備に取りかかりましょう。



### 食品ロス削減に取り組むことができた。

残食をしないことその他に、賞味期限と消費期限の違いを理解すること、買い物の際に「てまえどり」を意識することなどに取り組みましょう。



### 食事のマナーを守って食べることもできた。

食事のマナーを守るとは、周りの人への思いやりと自分の健康にもつながります。正しい姿勢や食器・はしの持ち方を習慣付けていきましょう。



## 花粉症の季節は食生活にも注意！



花粉症の代表的な原因植物であるスギの花粉は、2月～4月頃に飛散します。花粉症になると、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が起こります。

即効性はありませんが、食事でも花粉症対策ができるといわれているので、実践してみましょう。

### 花粉症対策に腸内環境を整えよう！

花粉症には免疫機能が関わっており、その免疫システムの60%が「腸」に存在するといわれているため、腸内環境を整えることが大切です。

#### 腸内環境を整える食品

#### <発酵食品>

- ・ヨーグルト
- ・納豆
- ・キムチ など

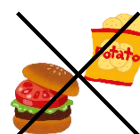


#### <食物繊維の多い食品>

- ・れんこん
- ・ごぼう
- ・きのこ など



高脂質な食べ物は、腸内環境を悪化させる悪玉菌を増やしてしまうので控えるようにしましょう。ジャンクフードやスナック菓子などは高脂質の食品が多く含まれるので、特に注意が必要です。



3年生のみなさんは、中学校卒業と同時に学校給食からも卒業となり、これからは自分で食事を選択する機会が増えます。その時は、学校給食を思い出して健康的な食事内容を心がけてください。1・2年生のみなさんは、これからも学校給食を通して「食」について学んでいきましょう。

