

給食だより

令和6年度 3月号
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族そろって、食事を楽しみましょう。

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。良かったところはそのまま継続し、足りなかったところは気を付けながら、給食を味わってみましょう。

～1年間の食生活を振り返ろう～

食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにもできたところには○、できなかったところには×をつけて、チェックしてみましょう。

☐ 協力して給食の準備や後片付けをすることができた 	☐ 食事の前に忘れずに手洗いをした 	☐ 箸を正しく持て食べることができた 
☐ バランスのよい食事のとり方が分かった 	☐ 感謝の気持ちを持ってあいさつができた 	☐ よく噛んで食べることができた 
☐ 好き嫌いせず、苦手な食べ物にもチャレンジした 	☐ 地域の地場産物が分かった 	☐ 朝ごはんを毎日しっかり食べた 

なに はんたん しょくひん こうにゅう 何で判断する？食品の購入

食品を購入する際は、さまざまな情報を読み取って判断することが大切です。生鮮食品は、価格や鮮度、旬、原産地などを、加工食品は、価格や表示、マークなどを確かめます。さまざまな情報から、食品を選択する力を身につけましょう。



食品表示は食品のプロフィール

食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。



原材料名

使用量の多いものから表示されます。

賞味期限

賞味期限や、消費期限が表示されます。

保存方法

保存する時に注意することが書いてあります。

加工食品の食品表示例

名称／ロースハム(スライス)
原材料名／豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
内容量／40g 賞味期限／表面上部に記載
保存方法／要冷蔵(10℃以下)
製造者／〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)／エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

★給食センターから

今年度の給食は、3月21日(金)で終了します。今年度も大変お世話になりました。

給食センターでは、食品や調理過程の安全に細心の注意を払い、児童生徒たちが喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。給食週間にいただいた心のこもったお手紙や、学校から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びがスタッフの大きな励みになっています。来年度も給食センター職員一同、安全でおいしい給食づくりに努めていきます。ご理解とご協力、誠にありがとうございました。

