

# 食育だより3月

令和8年 蓮田市 No.51


暖かな日差しに、春の訪れを感じるようになりました。

3月は、1年間のまとめの月です。日々の食生活や給食の時間の過ごし方を振り返り、家族で話し合ってみましょう。そして、4月からの新生活を元気に迎えられるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう


～1年間の食生活を振り返って、できたものの□にチェックをつけましょう～

食事の前に石けんで手を洗い、清潔なハンカチで手をふけましたか




1日3食、きちんと食事をしましたか

**3食きちんと食べよう!**



栄養のバランスを考えて食べることができましたか




よくかんで食べましたか

—□30回




苦手な食べ物にもチャレンジして食べることができましたか

**まずは食べてみよう**




食事のあいさつは、心をこめてできましたか


**感謝の気持ちをこめていただきます**



間食は時間を決めて食べ、食べすぎに気をつけましたか



食事のマナーを守って楽しく食事ができましたか



## 減塩に心がけましょう!

食塩に含まれているナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的に摂りすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性があります。将来にわたって健康的な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。


**3月11日 (水) 減塩献立**  
だしや香辛料を使い、いつもの給食より減塩になっています。

### 給食での減塩の工夫




学校給食では、塩分が少なくてもおいしく食べられるように様々な工夫をしています。


**「だし」のうまみをいかす**  
和食献立では、削り節で「だし」をとり、うまみをいかし調味料を減らします。




**味付けを工夫する**  
果汁・香味野菜・香辛料などの、酸味や辛味などを利用して、塩分を減らします。



**新鮮な旬の食材を使う**  
新鮮な旬の食材と素材の味わいを活用します。



**汁物は具たくさんにする**  
具たくさんにすることによって、汁の量を減らすことができます。また、具材からのうまみも増し、薄味でもおいしく食べられます。



**ご家庭でも取り入れてみてください!**

### 学校発 食育レポート



蓮田中学校 編

2年生が7月17日に「流しそうめん」をしました。



3年生が7月16日に「スイカ割り」をしました。旬の味を楽しみました。

