



みなさんはこの1年間の学校生活を通して、大きく成長したことと思います。
進級・卒業の前に1年間の振り返りをして、新しい生活への準備をしましょう。

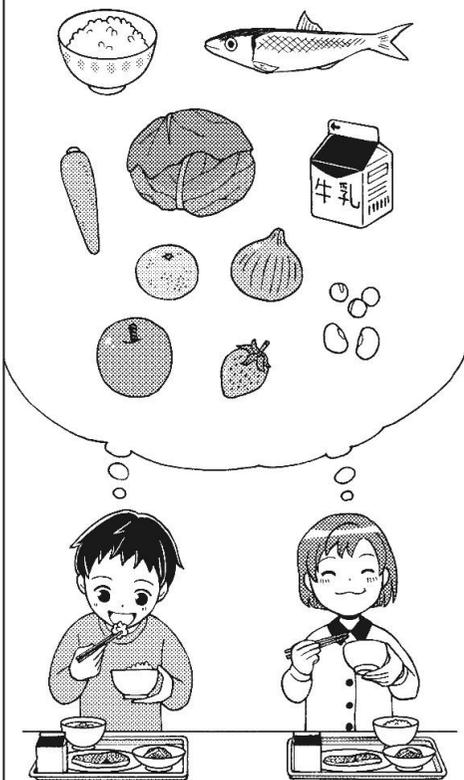
進級・進学に向けて

健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・ 適度な運動とバランスのよい食事、適正体重の維持を。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ ごはんなどの穀類をしっかり。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

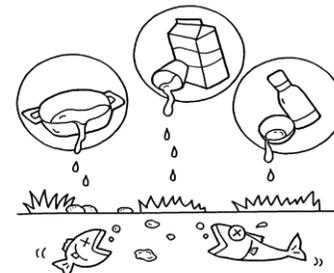
出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」
(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。

Q. 使った後の水が河川や海を汚しているって本当？

A. 河川や海を汚す大きな原因の一つは、台所やふろ、洗濯、トイレから出る生活排水です。例えば、牛乳コップ1杯(200mL)を流すと、魚がすめる水質にするにはバスタブ(300L)11杯分の水が必要で、わたしたちは地球上にある「限りある水」をくりかえし使っています。汚れた水をできるだけ流さない工夫を考えましょう。



【献立レシピ紹介】 みんなだいすき あげぎょうざ ☆

材料(20個分)

豚モモひき肉	200g	ぎょうざの皮	20枚	① 野菜はみじん切りにして、よく水気をきる
キャベツ	110g	揚げ油	適量	② 豚肉に調味料を加えて、よく混ぜる
長ネギ	70g			③ ぎょうざの皮に包み 油で揚げる
にら	30g			
しょうゆ	大さじ1強	※ぎょうざの皮は大判のものを使っています		
さとう	小さじ2	※具に味がついてますので、しょうゆなどをつけずに食べられます		
片栗粉	小さじ2			
ごま油	小さじ1.5			
塩	少々			

♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ～シリーズ3～

【食材はどんなものを使っているの?】

国産の肉や野菜などをはじめ、ほとんどの食材は小学校給食で使われているものと同じものを使っています。小学校同様、フライなども一つ一つパン粉付けから手作りをしています。藤沢や神奈川の食材を集めた「ふじさわランチ」や「かながわランチ」もあり、地産地消にも取り組んでいます。(藤沢産:小松菜・湘南しらす・さつまいも・大根・新米など)

【おかずは冷たいけどご飯と汁ものは温かいです】

お弁当箱に複数の種類のおかずが入るので、食中毒を防止するため、おかずは冷却しています。家庭で作るお弁当も冷ましてから詰めるのと同じです。小学校給食と比べると冷たいという声が多いのですが、安全第一の給食です。ご飯と汁ものは、保温材が入っているので温かいです。

