

食育 通信

令和8(2026)年3月
大阪市立清水丘小学校
おうちのかたへ

【毎月19日は食育の日】 **ねんかん** 1年間のまとめ

「食育」とは、生きる上での基本であり、さまざまな経験を通じて「食に関する知識」と「食を選択する力」を習得し、健全な食生活を実践する力を育てていくことです。3月は1年間のまとめとして、食育通信で取り扱った内容をクイズ形式で振り返ります。



4月 学校給食について

学校給食の目標はいくつあるでしょう？

- ①3つ ②5つ ③7つ



学校給食の目標は、**3つ**です。
①栄養の供給、②食生活の指導、③食育の推進

5月 食中毒について

食中毒予防の三原則は、「増やさない」「やっつける」ともう一つは何でしょう？

- ①においを嗅ぐ ②つけない ③味見する



もう一つは**②つけない**です。
①においを嗅ぐ、②つけない、③味見する

6月 よく噛んで食べよう

一口で噛む回数の目安は何回でしょう？

- ①5回 ②10回 ③30回



目安は**③30回**です。
よく噛んで食べることは、肥満の予防や味覚の発達などの効果をもたらします。

7月 世界の食文化に触れよう

給食に登場する献立のうち、イタリア料理はどれでしょう？

- ①ピザ ②グラタン ③ビビンバ



答えは**①ピザ**です。
②グラタンはフランス料理、③ビビンバは韓国料理です。

8・9月 貧血を予防しよう

植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄は、どの栄養素と一緒に摂取すると吸収されやすくなるでしょう？

- ①ビタミンA ②ビタミンC ③ビタミンD

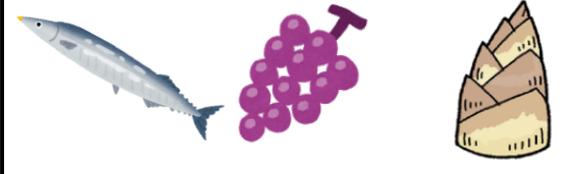


答えは**②ビタミンC**です。
非ヘム鉄は、納豆、ひじき、小松菜などに多く含まれています。

10月 旬の食材(秋の味覚)

秋が旬でない食材はどれでしょう？

- ①さんま ②ぶどう ③たけのこ



答えは**③たけのこ**です。
たけのこの旬は、春です。

11月 共食について

共食をする人は、共食をしない人と比べてどんな傾向があるでしょう？

(答えは一つとは限りません。)

- ①バランスよく食べる人が多い
②朝ご飯を食べる人が多い
③睡眠時間が長い

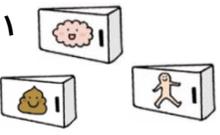


答えは**①②③すべて**です。

12月 朝ごはんについて

朝ごはんを毎日食べる人は、食べない人と比べて、どんな傾向があるでしょう？

- ①集中力が続きにくい
②運動能力が高い
③便秘になりやすい



答えは**②運動能力が高い**です。
運動能力にプラスして、学力も高い傾向があります。

1月 減塩について

体内の余分な塩分の排泄を促す働きがある栄養素はどれでしょう？

- ①ナトリウム
②カルシウム
③カリウム



答えは**③カリウム**です。
カリウムは、野菜に多く含まれています。

2月 食品ロスについて

日本人は一人あたり1日に約何グラムの食品ロスを出しているでしょう？

- ①約30グラム
②約50グラム
③約100グラム



答えは**③約100グラム**です。
そのうち半分は家庭から発生しています。