

がつ 3月の目標：1年間の給食を振り返ろう！

- 1 給食の準備
- 2 心と体を健康にしよう！
- 3 食生活の改善
- 4 給食の感想
- 5 給食の感想
- 6 給食の感想

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んできましたか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってくださいね。



給食時間を振り返ろう

「食育」チェックシート

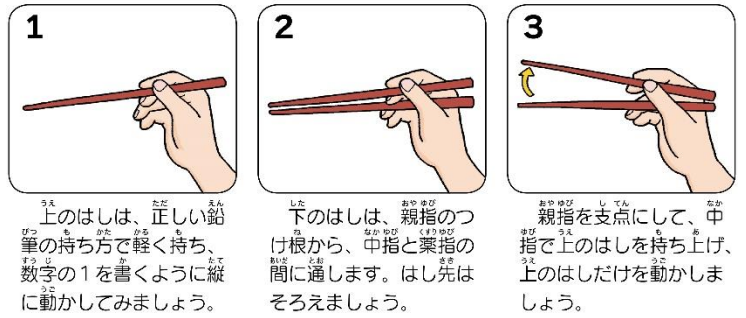
この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

| | | |
|---------------------------|--------------------------------|---|
| <p>給食の前に手をきれいに洗えた</p> | <p>給食当番の身支度をきちんとできた</p> | <p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p> |
| <p>食器を正しく並べることができた</p> | <p>おはしを正しく持ち、上手に使うことができた</p> | <p>よくかんで味わって食べることができた</p> |
| <p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> | <p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p> | <p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品</p> |

目指せ「はし名人」

2月20日(金)の授業参観で、2年生が「はしの正しい持ち方」について学習しました。保護者の方にもご協力いただき、はしの正しい持ち方を練習しました。自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。

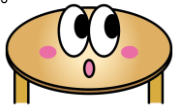
基本のはしの持ち方



「共食」で育む心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★食事や間食の時間が規則正しい
- ★朝食欠食が少ない



健康な食生活

- ★野菜や果物などの摂取頻度が高い
- ★主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



生活リズム

- ★起床時間や就寝時間が早い
- ★睡眠時間が長い



自分が健康だと感じている

- ★健康に関する自己評価が高い
- ★心の健康状態が良い



春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みは家の仕事を積極的に！

家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



将来の健康のために食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、白頃から食品や栄養素、安全面、衛生面に関心を持ちましょう。



～保護者のみなさまへ～

今年度も給食を通して、子どもたちの笑顔がたくさん見る事ができました。「おいしかった！」や「全部食べたよ！」の声、そして空っぽになった食缶を見るのが励みになっています。来年度も学校・家庭・地域と連携しながら、子どもたちの健やかな成長を見守っていきます。1年間、本当にありがとうございました。

