



食育だより 3月



令和4年3月1日
白山市立北陽小学校

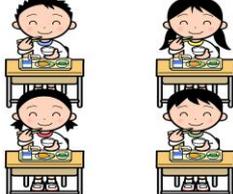
今年度も最後の月になりました。6年生は、小学校での給食は、残すところあと13回です。一年間を振り返ってみて、皆さんはどんな一年でしたか？早寝・早起きをして、ちゃんと朝ごはんを食べて登校してきましたか？『よかむといいいことがあるよ！』と何度も伝えてきましたが、ちゃんとよ〜くかんで食べましたか？

ここ数年、「おはなしからとびだした！！りょうり」と題して、絵本の中に出てくるメニューを給食風にアレンジをしてきました。（ぎょうれつのできるレストラン、おしりたんてい、給食アンサンブル・・・などいろいろありましたね）

また、石川県の特産物を使っためぐみん給食も提供してきました。（旬の野菜をはじめたぐさんの特産物がありました。）そして皆さんの大好きな献立も取り入れながら、給食室では調理員さんが毎日力を合わせて、おいしい給食を作ってきました。楽しく食べる事が一番だけど、毎日の給食に込められたメッセージをしっかり受け止めてほしいと思います。

《今月のめあて》 1年間の食生活をふりかえろう。

できていたら…○ できていなかったら…×
何個○がつくかな？×のところはどうしたらいいか、
おうちの人と話し合ってみましょう。

<p>① 身なりを整えて仕事ことができましたか？</p>  <p>ぼうし、白衣、マスクをしっかりと静かに、配食ができましたか？</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>② 食器の置き方は正しくできていましたか？</p>  <p>ごはんはひだり、しるものはみぎ…ちゃんとできた？</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>③ 給食の前には、きれいに手洗いをしましたか？</p>  <p>しっかり石けんをあわだてて、きれいに洗えたかな？</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>④ 食事のマナーは守れましたか？</p>  <p>ひじをつきながら食べていませんか？くちやくちや、音をたてて食べていませんか？</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>⑤ 好き・嫌いなく食べられましたか？</p>  <p>この野菜嫌い…などと言って給食をのこしたりしてませんか？</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>⑥ 静かに、黙食できましたか？</p>  <p>しっかり、前を向いて静かに食べましたか？</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>⑦ 後片付けはキッチンとできましたか？</p>  <p>まわりの人にめいわくをかけたたりしませんでしたか？</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>⑧ 作ってくれた人たちに感謝の気持ちをもって食べられましたか？</p>  <p>「いただきます」「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。言えましたか？</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

元気な毎日を過ごすためには、食事のバランスを考えるのはもちろんのこと、朝、昼、夕と規則正しく食べる事がとても大事です。

お家で、おやつを食べる量や時間を決めていますか？夕食が食べられないほど、おやつを食べている子や朝から甘い菓子パンを食べている子がいるようです。それでは、4限目までにおなかがすいてしまいます。

どんどん体が大きくなる時期、おやつには3度の食事でも不足しがちな、牛乳・乳製品・果物などを摂りましょう。食事のリズムやバランスをくずさないように気を付けて、1日200kcal以内を目安にしましょう。

お菓子や飲み物には、エネルギーが書かれていますね。表示をみて、食べ過ぎていないか確認するといいですね。

慣い事で夕食の時間が遅くなってしまいそうなときは、お菓子よりも、食事の代わりにするおにぎりなどをとるといいですね。

