



食育だより



令和4年3月4日発行 No.13
ひたちなか市立勝田第二中学校
<6月は食育月間・毎月19日は食育の日>

寒さが少し和らぎ、暖かい春がすぐそこまで来ています。今年度も残りわずかとなりました。

皆さんは、給食を通してどのようなことを学び、どのような食生活を送ってきましたか？

食べることは、体の健康はもちろんですが、心の健康にもつながります。心も体も健康で、充実した毎日をごすために、1年間を振り返り、新年度に向けて準備をしましょう。

1年間の食生活を振り返ってみよう！

早寝早起きをして、毎日「主食」「主菜」「副菜」のそろった朝ごはんを食べることができましたか？



食事は、生産者や多くの人々によって支えられていることを知り、感謝の気持ちをもつことができましたか？



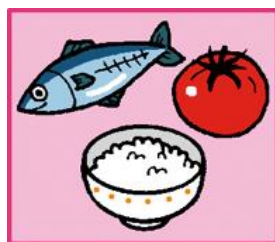
食事の前に石けんで手洗いをきちんと行う等、衛生に気を付けて食事することができましたか？



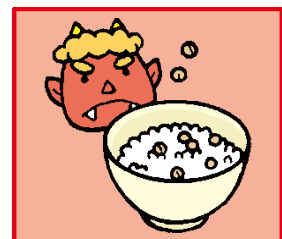
配ぜんや盛り付けを丁寧に、食事のマナーに気を付ける等、一緒に食事をする人を思いやることができましたか？



好き嫌いをせず、栄養バランスのよい食事をとる等、健康に気を付けることができましたか？



自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食等の食文化を知ることができましたか？



家族そろって食事をする時間を



家族そろって食卓を囲んでいますか？毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。他にも、食事のマナーが自然と身に付いたり親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。家庭での食事の時間を振り返り、忙しい毎日ですが、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしていきたいですね。

25日から春休みです。「春眠暁を覚えず」なんて言葉もありますが、休みだからといって朝寝坊をしたり、夜遅くまで起きていたりすると、新学期に「朝起きられなくて大変・・・」なんてことになってしまうかもしれません。

そうならないために、春休みでも規則正しい生活ができるように心がけましょう。



起床時間と就寝時間は、学校がある日と同じくらいの時間を目標にすると、生活リズムが崩れにくく、新学期をスムーズに始められます。

また、生活リズムを整えるには、毎日決まった時間に起きて朝日をあびる、バランス良い食事（特に朝食）をしっかり食べる、日中適度に体を動かす、質の良い睡眠をとることが大切です。